www.iqra.ahlamontada.com
منتدى إقرأ الثقافي

گرنگترین
نەخۆشی یەدەروونی یەکان

خالەری

جەلال خەلەف ژالەیی
دبلۆمی بالا لە پەروەردەو دەروون
زانیدا لە زانکۆی ئەزهەر لە قاهیرە..

ئەمیندارێتی گشتی رۆشنبیری و لاوان یارمەتی لەچاپدانی داوە

بۆدابەزاندنی جۆرەها کتێب:سەردانی: (مُنتَدى إِقرَا الثَقافِي)

لتحميل انواع الكتب راجع: (مُنتَدى إِقرَا الثَقافِي)

براي دانلود كتابهای مختلف مراجعه: (منتدى اقرا الثقافى)

www. iqra.ahlamontada.com

للكتب (كوردى ، عربي ، فارسي)

گرنگترین
نەخۆشی یەدەروونی یەکان

جەلال خەلەف ژالەیی

دیلۆمی بالا لە پەروەردەو دەروون
زانیدا لە زانکۆی ئەزهەر لە قاهیرە..

ئەمیندارێتی گشتی رۆشنبیری و لاوان یارمەتی لەچاپدانی داوە

پێشەکی یەک

خوێنەری بەڕێز :

لەوانەیە سەرت سووڕ بمێنێت ، ئەگەر بڵێین : ژمارەی مرۆڤە دەروونەخۆشەکان لە جیهاندا گەلێك زۆرترە لە ژمارەی مرۆڤە لەش نەخۆشەکانو ، ژمارەی مرۆڤی دەروون نەخۆش ، لە نێو گەلە دواکەوتووەکاندا،وادیارە گەلێك کەمترە،لە ژمارەی مرۆڤی لەش نەخۆش،و، بە پێچەوانەوە .

ئەمیش دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە دۆزینەوەی نەخۆشیەکانی لەش ئاسانترو سووکترەو ، ئامرازەکانیی دۆزینەوەیان زۆرترنو بڵاوترن ، بەڵام دۆزینەوەو دەرخستنی نەخۆشیەکانی دەروونیەکان قورسو گرانترە ، بێجگە لەوانەش رۆشنبیری هاووڵاتیان دەورێکی زۆر گەورە دەبینێت لە بڵاوبوونەوەو پەرەسەندنیاندا ، ئەمجا بۆیە خەڵکی وا دەزانن لە وڵاتانی جیهانی سێیەمدا مرۆڤانی دەروون نەخۆش کەمترن ، چونکە زیاتر بە نەخۆشیەکانیانەوە ملۆشنو خەریکن .

ئەگینا ئەو لێکۆڵینەوانەی کە لەم بارەیەوە کراون ، دەریان خستووە، ژمارەی ئەو کەسانەی کە تووشی نەخۆشی دەروونی دەبن ، لە وڵاتەکانی جیهانی سێیەمدا گەلێك زیاترە لەو کەسانەی کە تووشی نەخۆشیەکانی لەش دەبن ، بەڵێ راستە دانیشتوانی شارە گەورەکانو وڵاتە پێشکەوتووەکان ، زیاتر دەگونجێن کە تووشی نەخۆشی دەروونی ببنو کاریان تێبکات ، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا زوو فریای دەکەونو چارەسەری بۆ دەدۆزنەوەو ، دانیشتوانی لێ دەپارێزنو هەر لە بناغەوە دەیانەوێت چارەسەری بکەنو ڕەگو ڕیشەی لەبن هەڵکەنن ، چونکە دەزانن زۆرترینی نەخۆشیەکانی سایکۆسۆماتیەکان ، وەکو ! نەخۆشی دڵ ، یان نەخۆشی

پاڵەپەستۆی خوێن ، ژانەسەر ، زامی گەدە ، زامی ڕیخۆڵە ئەستوورە .
قەڵەوی ، ڕۆماتیزمە ، پشت ئێشە ، نەزۆکی ، گۆڕانی پێنوێژی ، نەخۆشی پێست ، بە هۆی نەخۆشیی دەروونی‌یەکانەوە تووشی مرۆڤ دەبن .

ئەمجا هەر لەبەرئەوەیە کە پێیان دەووترێت ، نەخۆشی‌یەکانی [لەشەدەروونی] ، هەر لە بەرئەوەشە ئەو وولاتانە هەر لە منداڵی‌یەوە مرۆڤ ڕادەهێنن لە سەر خۆپاراستن‌و خۆ دوور خستنەوە لەو نەخۆشی‌یانە ، بۆ نموونە : هەر لەقوتابی‌یان‌و قوتابخانەوە دەست پێ دەکەن‌و ڕۆشن‌بیریان دەکەن‌و سەرنجی‌یان بۆ خۆ دوورگرتن ، لەو نەخۆشی‌یانە ڕادەکێشن‌و ، گرنگی‌ی دەروون‌دروستی‌یان بۆ باس دەکەن .

ئابەم شێوەیە هەموو دانیشتوانی وولاتەکانیان ، بەپێی پڕۆگرامێکی ئاشکراو ڕێکو پێکی بەردەوام ، ووریایان دەکەنەوە ، بە سینەما ، بە تەلەفزیۆن ، بە گۆڤار ، بە ڕۆژنامە ، بە پەرتووکو هەموو چاپەمەنی‌یەکو، بە کۆڕگرتن ، بێجگە لەمانەش ئەو پڕۆگرامانەی گەورەی پێ ووریا دەکەنەوە وەکو : جوتیارو کرێکار،جیاوازی‌یان هەیە لەوانەی کە منداڵانی پێ ووریاو هۆشیار دەکەنەوە ئەمجا لەبەر ئەمەیە ئەم جۆرە نەخۆشی‌یانە ، هەرچەند لای ئەوان زۆرترن،بەڵام لەبەریان دەڕواتو کۆتابنەوە،هەرچەند لای ئێمە کەمترن ، بەڵام لە بەریان ناڕواتو کۆدەبنەوەو ، کەمتر چارەسەر دەکرێن .

خوێنەری بەڕێز :

هەر چەند نەخۆشی دەروونی ئەم هەموو مەترسی‌یەی لێدەکرێتو پێویستە لە سەرمان بە هەموو ئامرازو هۆیەکەوە ، بە پێی توانامان بەرهەڵستی بکەین‌و بەرەنگاری ببینەوە ، نەیەڵین ژیانمان لێ تاڵکاتو ڕۆژی ڕوناکمان لێ تاریك بکاتو لە دۆستو هاوڕێو خۆشەویستمان ببڕێتو لە ئاوەدانی‌و کۆمەڵو ژیان دامان‌بڕێتو ڕووەو چۆڵەوانی‌و ، ژیانی دڵتەنگی‌و ماتەمینیمان بەرێتو تووشی کوشندەترینی نەخۆشی لەشمان

بکات‌و جەستەمان بکرۆژێت ، لەگەڵ ئەم هەموو زیان‌و مەترسی‌یەشـــدا ، هەندێك لە زانایان بە تازو بەختەوەری‌و خواپێدانی دادەنێن ، بۆ نموونە: دەروونزانی ناودار [یۆنگ] دەڵێت : مرۆڤ دەروون نەخۆشەکان هەوێنێکی بلیمەتییان تێدا هەیە ، وە لە بەر ئەوەشە ووتراوە بەزمانی عارەبی [الجنون فنون] واتە : شێتی جۆرێکە لە هونەرمەندێتی ، بەڵێ ئێمە نالێین : کـــە هەموو مرۆڤێکی دەروون نەخۆش ، دەبێتە [ئەدیسۆن] ، یان بە ، [جۆرج بەرنارد شۆ] ، بەڵام مرۆڤ سەری سوور دەمێنێت کاتێك کە مێزووی ژیانی هەندێك لە مرۆڤە نەخۆشەکان دەخوێنێتەوە ، کاتێك بۆی دەردەکەوێت کە چەند بە توانابوونو چەند هەستیان بە سەرکەوتن‌و داهێنان‌کردووە ، لەگەڵ ئەوەشدا حەزیان بە بەختیاری‌و خۆشی کردووە ، بە جۆرێکی وا کە مرۆڤی دەروون دروست هەستی پێ ناکات‌و هەستی پێی نەکردووە •

بۆ نموونە :

دەڵێن : شکسپیر کەسێتی‌یەکی ووزو نادیاری هەبووە ، ئەمیش لەبەر ئەوەبووە کە ژیانێکی ئاسایی‌و هێمنی بەسەر بردووە ، لەگەڵ ئەوەشـــدا ، کەسێتی‌یەکی پڕ بەرهەمو سرنج ڕاکێشەری هەبووە ، هەتا هـــەتایە چرای بلیمەتی ئەو ناکوژێتەوە ، تا جیهان بەرەوپێشتر بڕوات ، ئەو زیاتر ڕووناکی دەداتەوە ، هەروەها وێنەکێشی بەناوبانگ [ڤـــان گۆگ ١٨٥٣ ــ ١٨٩٠] تووشی نەخۆشی شیزۆفرینیا بووە ، هەندێکی تر لە زاناکـــان دەڵـــێن : تووشی پەرکەم‌بووە، بۆیە هەندێك لە وێنەکانی ، دەخاڵاندو هەندێکیشیانی خەت خەت دەکرد ، واتا : خەتی زۆری لە سەرێك دادەنا ، ئـــەم خاڵاندنو خەتاندنەش ، بەڵگەیە لە سەر ئەو جمـــــەناتەواوە دەروونی‌یەی کـــە لـــە نەخۆشی‌ی [پەرکەم] دا هەیە •

هەروەها فەلسەفەزانی بە ناوبانگ نیتشە [١٨٤٤ ــ ١٩٠٠] ز ، کـــە لە تەمەنی (٢٥) ساڵیدا لە سەر کورسی مامۆستایەتی زانکۆیی دانیشـــت ،

هەر لەو کاتەدا بوو کە تووشی ژانەسەرێکی بەکجـــار زۆر بوو ، کـــە [نوسراوە] بە نرخە جوانەکەی [زەردەشت ئاوەهای دەووت] نووسی ، ئەو ژانەسەرەشی لە ئەنجامی هەوکردنی [مێشکیدا] تووش بوو ، بـــە جۆرێکی واش پەرەی لێ سەند کە لە دواییـــدا تووشی نەخۆشی شـــێتی کردو خۆی بە نوێنەری [عیسا] پێغەمبەر دەزانی درودی خوای لە ســـەر بێت ، بە ناوی ئەوەوە قسەی دەکردو ئامۆژگاری کەسانی دیکەی دەکرد ، تا وای لێهات نامەی بۆ هەندێك لە پاشاو سەرۆکەکانی جیهان نووسی ، بۆئەوەی ئەگەر بێتو دوای نەکەوون ، دوارۆژیان شەڕو تووش دەبێت .

ئەم زانایە کۆتایی‌یەکانی ژیانی لە شێتخانەکاندا بەسەربرد ، هەر چەند لە دوا دواکانی ژیانیدا دایکی‌و خوشکەکانی لە شێتخانە دەریان هێناو ، لە خانوویەکی دووەم شاردا دایان‌ناو ، نیشتەجێیان کرد .

خوێنـــەری خۆشەویست :

زۆر کەس لە نوسەرو لێکۆڵەرەوەکان ، لە پێشەکی نوسراوەکانیاندا هۆی نوسینی نوسراوەکانیان باس دەکەن ، چونکـــە وادەزانن کـــە پێش هەموو شتێك خوێنەرەکان لێیان دەپرسن ، لە بەرچی ئەوان پەرتووکەکانیان نوسیوە ؟! منیش هەروەکو ئەوان حەز دەکەم ئەو هۆیانەتان بۆ باس کەم کە پاڵیان پێوە ناووم بۆ ئەوەی چەند ساڵێك لە تەمەنی خۆم لە نوسینی ئـــەم پەرتووکەدا بەخت بکەم ، لە راستیدا تەنها هۆیەك نەبووە پاڵم پێوەبنێت، بۆ نووسینی ئەم بابەتە ، بەڵکو چەند هۆیەك هەبوون .

یەکـــەم :

ئەوەبوو کە زۆر حـــــەزم دەکرد بەرهـــــەمێك لـــە بارەی دەروون دروستی‌یەوە پێشکەش بە کتێبخانەی کوردی بکەم .

دووەم

هەر لە سەرەتای ژیانی مامۆستایەتیمەوە وەکو خولیایەك وابوو لـــە سەرمدا ، هەموو کاتێك لە خەیالمدا کەلکەلەی دەکرد ، کە رۆژێك بێتو بتوانم لەم بارەیەوە بنووسم ، بەتایبەتی لە کاتێکدا کە یادی دیمەنی [دکتور مصطفی فهمی]ەدەکردەوە کە چۆن لە بارەی دەروون دروســتیەوە لـــە پەیمانگەی ئامادەکردنو ئاراستەکردن لە قاهرە ، دەدواو وانــەی دەوتەوە

سێیەم :

لەم سالانەی دواییدا کە لە لایەن بەرێوەبەرێتی پەروەردەوە بێرام بۆ بەغدا ، بۆ بەشدار بوونی [سووڕی ڕابەری پەروەردەیی] ، هــەر چەند مامۆستای دەروون دروستی دەهاتە هۆڵی وانە ووتنەوەکەوە دووبارە زامی کۆنی دەکولاندمەوەو ، ئامانجو هیوای دێرینی دەجوولانمەوە ، لە بەر ئەوە، کاتێك گەڕاینەوە بۆ شاری سولەیمانی خۆشەویست ، تێبینیم دەکرد کــە ئەو ڕێڕەوو یاسایانەی کە دەیێت لە سەریان بڕوێن ، لــە ڕابەری کردنو ئاراستە کردنی قوتابییەکاندا ، چ لە بارەی دەروونیەوەو ، چ لە بــارەی پیشەییەوە ، بە شێوەیەك دامەزراوە کە لە سەر بنـــاغەیەکی دەروون دروستیو ، گرنگترین نەخۆشیەکانێتێو ، پێویستە ڕابەری پەروەردەیی ئاگاداریەکی قوولی هەبێت ، لە بارەی نەخۆشیەیە دەروونیەکانەوە ، با بە شێوەیەکی ئاسایش بێت ، ئەمەش بۆ ئەوەی بتوانێت کۆســـپەکانی خوێندنو گیروگرفتەکانی قوتــابی لابــەرێت ئەمجــا ئــەم هۆیەش بووە پاڵنەرێکی بەهێز بۆ ئەم نووسینە .

چوارەم :

چەند هاوڕیەك ، و چەند قوتابیەکی جارانی خۆم زۆر کـــەڕەت ڕوویان لێدەنام کە شتێك لەم بارەیەوە بنووسم ، چونکە خوێنەوارانی کورد زۆریان پێخۆش دەبێت .

ئەم دوو هۆیەی دوایی پاڵیان پێوەنام بۆ ئەوەی ئـەم نوسراوە پێش نوسراوێکی گرنگتر بخەم •

خوێنـەری هێـژا :

زۆر حەزم دەکرد کە یەکێکی دیکە پێش من لە بارەی دەروون دروستی و پەشێویی یە دەروونی یەکانەوە بە شێوەیەکی باشتر و فراوانتر بە زمانی کوردی بی نووسیایە ، بەڵام بەداخەوە دەڵێم گەڕام هیچم لـە پەرتوکێکی سەر بەخۆدا بە دەست نەکەوت ، کە لەم بارەیەوە نووسرابێت ، بۆ ئەوەی منیش کەمتر ماندووبم ، چونکە بەڕاستی دەڵێم چەندێك پەرۆشـــــووم، بە شوێن زانستی یەکەدا ، دوو ئەوەندە وێڵ و سەرگەردان بووم بە شوێن مانای زاراوەکاندا بە زمانی کوردی، لە بەرئەوەی لێکۆڵینەوەو توێژینەوەو کۆکردنەوە ، لە باسەکانی دەروون زانیـــدا ، مرۆڤ تووشی گیروگرفتی زاراوە دەکەن ، گەمەش لە کاتێکدا کە ئەو کەسە بیەوێت زاراوەی کوردی ڕەسەنی ئاسان بخاتە پێش چاو، لە بەر ئەوە لە گۆڕینی زاراوەکاندا تووشی گیروگرفتێکی زۆر بووم ، چونکە نەم دەویست بە ڕێگەیەکی هەڵەشـــە زاراوەکان بگۆڕم بۆ کوردی ، بەڵکوو دەمویست شێوەیەکی ڕەســـەنی زمانی کوردی وەرگرن ، لە بەر ئەوە ناچاربووم پەنابەرمە چەند ڕێگەیەك:

یەکەمیـان :

سەلیقەی کوردی خۆم ، هەرچەند لە١٠٠٪ بەگەنی ناکەم ، چونکـە هەر خوێنەوارێك بە زمانی کوردی ڕۆشنبیری فێرنەبووبێت ، ســەلیقەی کوردی تەواو نیە •

دووهەیان :

ئەو زاراوەی کە دەمگۆڕی ، دەبوایە کێشێکی لە زمـــانی کوردیدا هەبوایە ، وە ئەگەر لەمانایشدا لەگـــەڵ ئـــەو هـــاوکێشەیەدا نێـــزیك یەکبوونایەتەوە ، ئەوە باشتربوو •

بۆ نموونه : ووشەی [النومشه] واتا : [المشی اثناء النوم] گۆڕیم بۆ ووشەی [خەوڕۆ] کە لە سەر کێشی [شەوڕۆ] یە کە ئەم ووشەیە لە زمانی کوردیدا هەر هەبووەو باوە ، وەکو دەووترێت : کاروانەکە شەوڕۆی کرد، واتە : سەرەتای ڕۆیشتنەکەی لە شەودابوو .

هەروەها ووشەی [عسی الالوان]م گۆڕی بۆ زاراوەی [ڕەنگ کوێری] کە لە سەر کێشی [شەوکوێری] یە ، هەروەها [تەرەڕۆ] کە بە مانا [الفار المتجول]ە لە سەر کێشی [سەرەڕۆیە] ، چونکە [تەرە] بە مانا [الشارد]ە (ڕۆ)یش بە مانا (الهرب) .

ئەگەر ئەم ڕێگەیە نەگونجایە زۆرم بۆدەهات کە هەوڵ بدەم ووشەکە پڕ بە پێستی پێناسەی ئەو زاراوە بێت ، بۆ نموونە : [الکآبە]م گۆڕی بۆ [دڵتەنگی] کە شێوەیەکی ناشیرینی لە سەر ڕووی مرۆڤ هەیە ، هەرچەند هەندێك لە برادەران دەیان ووت : [پەست] باشە ، هەندێکیان دەیانووت: ووشەی [مەلوول] ، یان [بێزار] ، یان [خەمبار] بەڕاستی ئەم ووشانە هیچیان پڕ بە پێستی پێناسەی نەخۆشی [الکآبە] نەبوون ، چونکە [پەست] مانای بەرهەڵستی تێدایەو بەردەوامیش نیە ، [مەلوول] جاری واهەیە دیمەنی دڵدار جوان دەکات ، هەروەها یاری [خەمگین]یش لە شیعردا زۆر هاتووە .

بەڵام لە دواییدا بۆم دەرکەوت کە پێش من [دڵتەنگی] بە مانا [الکآبة] باسکراوە نە لایەن دە هیوا ئەحمەدەوە ئەگەر بەو دوو ڕێگەیە سەرنەکەوتمایە ، ئەوکاتە هەر ووشە لاتینیەکەم بە کاردەهێنا ، وەکوو [هیستیریا] ، [شیزۆفرینیا] ، [سادیزم] هتد . چونکە ووشەی لاتینی لە زمانی کوردیدا لە ووشەی ێگانە ناچێتو ، ووشەی [میزاج]م لە شوێنی ووشەی [حەوسەڵە] یان [تەنگە چیکڵدانە] دا بەکارهێنا ، چونکە ووشە عەرەبیەکە ، ماناکەی گشتی تڕە . دەیێت لێرەدا ئەوەش بڵێم ، کە هیچ

مەرج نیە ئەم کارانەمدا سەرکەوتووبم • داوا لە یەزدانی گەورە دەکەم کە هەمیشە سەرمانخات لەســـــەر کاری باش‌و بەکەڵك بۆ ئەتەوەی کوردی خۆشەویستمان •

جـەلال خەلەف ژالەیی

مرۆڤی دەروون[1] دروست ئەو کەسەیە ، کە باری سۆزو ژیری ، ئاسایی‌و ڕێکو پێك بێت ، لە ڕەووشتی ناڵەبارەوە دوور بێت ، لەگەڵ ئەندامانی ئەو کۆمەڵەی کە تێدا دەژی بە باشی گونجابێت ، خۆی لا پەسند بێتو بە خۆی قایل بێت ، هەر وەکو چۆن کەسانی دیکەی لا پەسەندەو پێیان قایلە .

ئەم جۆرە توانستانە وای لێدەکەن کە ژیانێکی خۆش‌و پڕ ئارام‌و بێ گیرو گرفت بباتە سەر .

زۆر لە زانایان مانای دەروون دروستی‌یان لێکداوەتەوە ، هەر چەند ئەو لێکدانەوانە بەگوێرەی ووشەو ڕستەکانیان وادیارە لە یەکتری جیاوازن ، بەڵام ناوەڕۆکەکانیان لە یەکدەچن .

یەکێك لەو لێکدانەوانە دەڵێت : دەروون دروستی مرۆڤ بڕێتی‌یە لە دیار نەبوونی نیشانەی هیچ نەخۆشی‌یەکی دەروونی‌و ژیری لەسەر ڕووی ئەو کەسە .

ئەم لێکدانەوەیە ، بە لێکدانەوەیەکی تەنگ‌و تەسك دادەنرێت ئەمیش لەبەر ئەم هۆیانە :

١ ــ زۆر کەس هەن دیاردەکانی هیچ جۆرە نەخۆشی‌یەکی دەروونی‌و ژیری‌یان لێ گومان ناکرێتو، لەگەڵ ئەوەشدا گوزەران‌و ژیانێکی ناخۆش‌و پەست دەبەنە سەر ، چ لە ژیانی تایبەتی خێزانداو ، چ لە ژیانی پیشەیی دەرەوەیاندا .

---

(١) مجلة العربي ــ العدد ــ ٩٩ ــ ١٩٦٧ ص ٥٥

٢ ــ یان ئەو کەسانەی کە تووشی نەخۆشی گەورە درۆزنە ، یان ئەو کەسانەی کە تووشی نەخۆشی ترس و گومان دەبن ، بــــە لای دەروون ــ دروستی یەوە بە مرۆڤێکی ساخ دانانرێن ، چونکە یەکەمیان دەردەکەوێت کە تووشی نەخۆشی [بارانویا] بووە ، دووەمیشیان تووشی نەخۆشی [ترس و گومان] بردنبووە .

٣ ــ لە لایەکی[٢] تریشەوە ، زۆر کەس هــــەن هیچ نەخۆشی یەکی دەروونیان تێدا بەدی ناکرێت ، لەگەڵ ئەوەشدا لە ژیانی پیشەیی یاندا و ، لە پەیوەندی ی کۆمەڵایەتی یاندا هیچ سەرکەوتوو نین .

٤ ــ ئەم لێکدانەوەیە باریکی چەپەوانە دەگرێت ، واتا : [یعتمــد علی حــالة السلب] .

دووەم لێکدانەوە :

ئەو لێکدانەوەیە کە بە ووشەی دەروون دروستی رێگەیەکی ڕاستەوانە دەگرێتەوە دەڵێت : دەروون دروستی بڕێتی یە لە توانای مرۆڤ لەســـــەر گونجاندن لەگەڵ خۆیداو لەگەڵ ئەو کۆمەڵەی کە تێدا دەژی ، ئەو کاتــە بەختیارو پڕ ئارامو خۆش گوزەران دەبێت ، دوور دەبێت لـــــە دەروون پەشێوی و دەروون ئاڵۆزی و سۆزو هەڵچوون و لاسەنگی و ، دوور دەبێت لە ژیانی ترش و تاڵ و گێرە شێوێنی . لەم لێکدانەوەوە بۆمان دەردەکەوێت کە تەنها تەندروستی بەس نیە بۆ لەش ساخی و بەختیاری ، چونکە دەروون دروستی و تەندروستی ، هەردووکیان تەواوکــەری یەکترن و مـــــەرجن بۆ

---

(٢) الصحة النفسية ، محاضرة القاها الاستاذ نجـــدت قاسم الصالحي في قاعة ابن رشد ــ في معهد اعداد المعلمين ــ بتاريخ ١٧ــ١٠ــ١٩٨٢ .

مرۆڤ،بۆ ئەوەی بتوانێت پێویستییەکانی سەرشانی ئەنجام بدات‌و ژیانێکی پڕ لەئاسۆ قازانج بۆ خۆیی‌و بۆ هاوولاتیانی درۆست بکات، چونکە زۆر جار کەسێك دەبینین کە تەندروستی باشە لەگەڵ ئەوەشدا ، بێ ئارام‌و مەلوڵەو ، پاشەڕۆژێکی تەنگ‌و تاریکی لە بەرچاوە ، ئەمیش لە بەر ئەوەیە دەروون دروستی باش نیە •

ئەم لێکدانەوەیە لە لێکدانەوەی یەکەم باشترە ، چونکە ڕوویەکی ڕاستەوانەی فراوانتر دەگرێتەوە ، باوەڕیشی وایە کە ڕەووشتی مرۆڤ لە هەموو بارێکی ژیانەوە کاریش دەکات‌و کاریشی تێدەکرێت •

بۆ ئەوەی باسەکەمان زیاتر بۆ خوێنەری بەڕێز روون بکەینەوە ، دەڵێین : باوکی دەروون دروست ، ئەو باوکەیە کە بەرامبەری خێزان‌و منداڵەکەی هیچ بێزاری یەك ، لە بەجێهێنانی پێویستییەکانی سەرشانیدا، دەرنابڕێت‌و ، لە ئاسایش‌و ڕێکیدا دەژی ، چونکە دەستەڵاتدارە بە سەر باری هەڵچوون‌و سۆزی خۆیدا ، ماناى وایەجۆری ئەم باوکە مرۆڤێکی هەڵچوون گەیشتووی سۆز گەیشتووی ژیرە ، کەسێتییەکەشی بە شێوەیەکی باش دارێژراوەو دامەزراوە •

ئەو نیشانانەی کە بۆباوکی دەروون دروستمان داناء،بۆ دایکی دەروون دروستیشی دادەنێین بەرامبەر ، شووەکەی ، بۆ کرێکاری دەروون دروستیشی دادەنێین بەرامبەر کارگەکەی ، بۆ مامۆستای دەروون دروستیشی دادەنێین بەرامبەر قوتابخانەکەی‌و قوتابیەکانی‌و ئەو ئالآبەرزەی کە هەڵی کردووە ، بۆ پەروەردەکردنی ڕۆڵەکانی نەتەوەکەمان‌و منداڵانی نەوەی دوارۆژمان •

ڕوانەتەکانی مرۆڤی دەروون دروست

ئایا ئێمە چۆن مرۆڤی دەروون دروست دەناسینەوە ؟

یان چۆن مرۆڤی دەروون دروست لە مرۆڤی نەخۆش جیا دەکەینەوە ؟

بۆ وەڵامی ئەم[٣] پرسیارانە زاناکان چەند ڕوانگەیەک ، یـــان چەنـد سفەتێکیان بۆ مرۆڤی دەروون دروست داناوە ، هەندێک لە زاناکان ناویان ناوون مەرج ، بە پێی ئەم ناونانە ئەگەر مرۆڤی دەروون دروست یەکێک لەم مەرجانەی تێدا نەبێت ، بە مرۆڤێکی دەروون دروستی تەواو دانانرێت.

یەکـەم :

مرۆڤی[٤] دەروون دروست دەتوانێت بەرامبەر هەموو تەنگژەو چەڵەمەیەک ڕاوەستێتو ، بەرەو ڕووی ژیان بێتەوە بە باش و خراپیەوە ، بە شـــیرین و ناڵی یەوە ، بە بوون و نەبوونیەوە ، بە خۆشی و ناخۆشی یەوە ، بە بەختیـــاری و کەساسی یەوە ، بە شایی و شیوەنێوە . مرۆڤی دەروون دروست کاتێک کـە تووشی نەهاتێک ، یان ڕووداوێکی کاریگەر ، یان کارەساتێک دەبێت یەکـەر ، ناحەپەسێتو ، دەستەو ئەژنۆ دۆش دانـامێنێت ، و ئەگـــەر تووشـــی دڵەخورپی یەک بوو ناپەشۆکێتو سەری لێناشێوێت ، بەڵـــکوو بەزانایی و دانایی لە گەڵی دەجوڵێتەوەو ڕامالی دەکات ، بەگوێرەی ئەو گیروگرفتەش هەنگاو دەنێت .

دووەم :

مرۆڤی دەروون دروست لە ڕاستیدا دەژی نەک لە خەیاڵو گوماندا و ، دەزانێت زۆر ئەنجام هەن پەیوەندیان بە خۆیەوە هەیەو بـــە بیرکردنەوەو چۆنێتی نەخشەکێشانو شارەزابی یەوە هەیە ، ئەو کاتەش دەزانێت کە چۆن هەنگاوی بۆ دەنێت ، بە جۆرێکی ئاوەها کە هەنگاو دوای هـــەنگاو لـــە ئامانجەکەی ، نێزیکتر دەبێتەوە ، لەســـــەر سمدانو ، هەڵخزان ، دوور

---

(٣) مجلة الام والطفل العدد (٣٨٦) السنة (٣٣) شباط ١٩٧٩ .

(٤) الصحة النفسية ؛ محاضرة القاها الاستاذ نجـدت الصالحي ـ مدرس الصحة النفسية بكلية التربية بجامعة بغداد ، في قاعة الفارابي بمنايـــة معهد المعلمين بتاريخ ١٨ـ١٠ـ١٩٨٢ .

دەکەوێتەوە ، ئەگەر هاتو نەگەیشتە ئامانج ، ووردە بەرنادات و داماسەکێتو پاش گەز ناێتەوە ، بەڵکو ئەو ڕێگەیە دەگۆڕێت بە چەند ڕێگەیەکی دیکە ، تا دەگاتە ئامانجەکەی .

سێیەم :

مرۆڤی دەروون دروست دەزانێت کە زۆر شت هەن ، ڕێکەوتو چارەنووس دووچاری ئەوی کردوون ، نە لادەبرێن نە بە باشتریش دەگۆڕرێن .

بۆ نموونە :

مرۆڤ ناتوانێت دایکو باوکی بگۆڕێت بە دایکو باوکێکی جوانتر، یان زیرەکتر ، یان بەبەزەییتر ، یان بە ساماندارتر .

هەروەها ناتوانێت ڕەنگی دەموچاوی خۆی بگۆڕێت ، یان ئەندامەکانی لەشی بەخشێتو چەند ئەندامێکی دیکە لە جێگەیان بگرێتەوە ، بەشکوو قایلە بەو بەهرەو توانستو ، سفاتەو ، نیشانانەی کە یەزدانی مەزن پێی بەخشیوون ، هەڵبەتە مەڵامەتێك هەیە ! .

زۆر کەس هەن(٥) دەڵێن : مرۆڤی دەروون دروست ، ئەو کەسەیە کە لە ڕیاندا ئامانجێکی کۆمەڵایەتی پەسەندی هەیێتو هەموو چالاکیو گورجو گۆڵیەکی خۆی ئاراستە بکات،تامیش بچەوێت لەو هەوڵو ماندوو بوونەی کە لە ڕێگەیدا دەیکێشێت .

چوارەم :

کەسی دەروون دروست کردەوەکانی دەگونجێت لەگەڵ تەریقەسەنەکانی کۆمەڵەکەیداو ، بە هیچ جۆرێك دژیان ڕانەوەستێت .

---

(٥) اعرف نفسك ، تاليف د. فاخر عاقل ، ط١ دار العلم للملايين ، بيروت لبنان ١٩٦٣ ، ص ١٨٩ .

مەبەستمان لە نەریت ئەو نەریتانە نیە کە بە شێوەیەکی هەڵەشـــە باوو باپیرمان لە سەرەتاوە لە سەری ڕاهاتوون ، بە بێ ئەوەی هیـــچ قازاجێکی کۆمەڵی تێدا بێت ، بەڵکو ئەو نەریتانەمان مەبەســـتە ، کـــە کۆمـــەڵی کوردەواری ڕادەگرنو دادپەروەریو ئاسودەگی بڵاودەکەنەوەو ، مرۆڤ بەئاسایشو ئارامو دڵنیایی لە سێبەرەکەیدا دەحەوێنەوەو ، نایەڵن کۆمەڵی کوردەواریمان شێتەڵو وێرانو پچڕپچڕ ببێت ، کەسێتی ، هەر ئەندامێك لە ئەندامەکانی کۆمەڵ بە شێوەیەکی راستو پتەو دادەمەزرێنن .

مرۆڤی دەروون[٦] دروست کردەوەکانی هەرگیز ، لەگەڵ ئـــەو یاساو نەریتە نموونەییانەی کە کۆمەڵی کوردەواریمان شـــانازیان پێوە دەکات ، تانەقێتەوە ، ئەمیش لەبەر ئەوەیە کە بە خۆڕایی نەکەوێتە بەربەرەکانیەکی دەروونیەوەو ، زۆری پێ نەیەت کە فێڵە بەرگریەکان بەکـــار بهێنێت بۆ گونجاندن ، باری دەروونیو ژیری خۆی ئاڵوز نەکاتو کەســـێتیەکی نالەباری لێدروست نەبێت .

پێنجـــەم :

مرۆڤی[٧] دەروون دروست دەزانێت ، تا چ ڕادەیەك پەیوەندی لـــە تێوان دەروون دروستیو تەندروســـتیدا هەیـــە ، چونکـــە لەشو دەروون هەردوکیان یەکێکنو یەکدروست دەکەن ، هیچ جیاوازیەك لە تێوانیاندا

---

(٦) مجلة الام والطفل العدد ٤٠٣ السنة (٣٥) ١٩٨١ ، ص ٧٠ .

(٧) مجلة الام والطفل العدد ٣٧٩ السنة (٣١) ١٩٧٧ ، ص ١٣ .

نیه ، له خەیالی ئێمەدا نەبێت ، وەکو دوو دیوی شـــتێك وان ، نەخۆش کەوتنی یەکێکیان ، ئەوی دیکەشیان نەخۆش دەخات ، بۆ نموونە : ئەگـەر کەسێك لەشی نەخۆش بکەوێت ، ئازارەکەی کاردەکاتە سەر هەردوو لایەنی دەروونیشی و هەڵچوونیشی و ، دەیانشەڵەژێنێت ، نایێت ئەو ڕایانەی کـە دەریان دەبڕێت ، هیچ بایەخێکیان پێبدرێت ، چونکە لە بیرکردنەوەیەکی پەشۆکاوەوە هەڵقوڵاوون ، ئەنجامەکانیان ڕاست دەرناچن .

ئەو کەسانەی کە زۆر هەڵدەچن و تۆڕەدەبن ، ئەو هەڵچوونانە کـــار دەکەنە ئەندامەکانی لەشـــیان ، زۆر جـار تووشی یەکێك لە نەخۆشیە سایکۆسۆماتیەکانیان دەکات .

بە کورتی دەڵێین : کەسی دەروون دروست دەتوانێت لەگەڵ خۆیشی و کەسانی دەوروبەریشیدا بە ئاشتی بژی و ئیش و کاریان لەگەڵ بکات،وەکو: بڵە حموت هەوار هەردەمی بە کارێکەوە نانیشێتەوە .

ئەو ئامۆژگارییانەی کە دەتکەنە کەسێکی دەروون دروست

زۆر جار خوێنەری ئاسایی لە دڵی خۆیەوە دەپرسێت کە چۆن بتوانێت ڕادەیەکی باش لە دەروون دروستی بۆ خۆی دروست بکات ؟ بۆ ئـەوەی بتوانێت کە بە بەختیاری و کامەرانی گوزەران بکات ، و بۆ ئەوەی کـــە بتوانێت هـــەوڵو تەقەللای ، بۆ بەدیهێنـــانی بـەرژەوەندی خۆیی و بەرژەوەندی نەتەوەکەی و کۆمەڵەکەی ، بە باشی ئاراستەبکات .

لە وەڵامی ئەم پرسیارەدا چەند ئامۆژگاریەك باس دەکەین هەرکەسێك لە خوێنەرانی بەرێز کە گوێی لێ بگرنو لە سەری بڕۆنەدەتوانن پارێزگاری باری دەروونی خۆیان لە نەخۆشی و پەشێوی بکەن ، یـان بگەنە دەروون

---

(٨) علم النفس والنحو ، تأليف عزيز حنا وحسن حافظ ص ٤١ .

دروستی‌یەکی ئاوەها ، لەنگەری باری سۆزی‌و هەڵچوونی خۆیان ڕابگرن‌و لە پاڵیدابحەوێنەوە ، ژیانێکی پڕ تام‌و لەزەت بەسەر بەرن .

یەکەم :

پێویستە[9] ئەو کەسە پێویستی‌یە سەرەتایی‌یە [فیسیۆلۆژی]یە کانی تێر بکات ، وەکوو تێر خەوتن ، تێر خواردن‌و خواردنەوە ، تێر حەوانەوە.

دووەم :

تێرکردنی پێویستی بە کەسێتی‌یەکان [کۆمەڵایەتی‌یەکانی] کان، وەکو : باش گەشەکردن ، سەرکەوتن ، سەربەستبوون ، [الانتماء] ، هەر چەند گەشەی باش لە منداڵیدا ، لە ژێر رکێفی منداڵ خۆیدا نیە .

سێیەم :

بۆ ئەوەی ببیتە مرۆڤێکی دەروون دروست ، پێویستە هەرچی نەخۆشی‌یەکی لەشیت هەیە ، چارەسەری بکەیت ، چونکە دەرکەوتووە کە ئەو کەسانەی ئازاری لەشیان هەیەو پی‌یەوە دەکوێرەوزێنەوە دەتلێنەوە، کار دەکاتە سەر باری دەروونی‌یانو نەخۆشیان دەخات .

چوارەم :

نەبوونی ئاژاوە لە نێو خێزاندابەڵێ‌یەکی دیکەیە بۆ دەروون دروستی، هەر لەبەر ئەوەیە کە ئەو خێزانانەی ئاژاوە لە نێو ئەندامە کانیاندا هەیە ، هەمیشە لە دڵەڕاوکێو دڵتەنگیدا دەژین .

پێنجەم :

هەرچی گیروگرفتێکت تووش دەبیت ، پێویستە دەمو دەست چارەیان بۆ بدۆزیتەوە ، وەکو : پەندە کوردی‌یەکە دەڵێت : کاری ئەمڕۆ

(٩) محاضرة القاها الاستاذ نجدت قاسم الصانحي بقاعة (ابن رشد) ببناية معهد اعداد المعلمين فى بغداد بتاريخ ٢٣-٩-١٩٨٢ .

مەخەرە سەینێ ، و لەبەر ئەوەی لە ڕاڕایی‌و دڵەڕاوکێدا نەمێنیتەوە ، ژیانی خۆشیش ئەوە نیە کە تۆ بێ گیروگرفت بیت ، بەشکوو ژیانی خۆش ئەوەیە کە بزانیت چۆن ئەو گیروگرفتانە لادەبەیتو چارەسەریان بۆ دەدۆزیتەوە

شەشەم :

ئەگەر پەژارەیەکت هەبوو ، پێویستە زووبەزوو هەڵی بۆ بدۆزیتەوە، بۆ ئەوەی پرژو بڵاوی بکەیتەوە ، ئەویش بە چەند ڕێگەیەك ، لە ڕێگەی ئارەزووبازی‌یەوە ، وەکو : پەروەردەکردنی دارو درەخت [ڕووەك] یان خۆ ملۆش کردن بە وەرزشەوە ، یان بە پەرتوك خوێندنەوەو نووسینەوە، یان هاوڕێتی کردنی بە سودەوە .

حەوتەم :

[دەیێت خۆت بناسیت] ئەم ووتە بەناوبانگە فەیلەسوفی یۆنانی [سوکرات] لەسەر دیواری پەرستگەی [دەلفی] چاوی پێی کەوت ، بۆیە کردی بە دروشمو بناخە بۆ فەلسەفەکەی، کە دەی‌ویست ، مرۆڤی بە شکۆو گونجاوی پێ دروست بکات .

کەلکی خۆناسین ئەوەیە ، کە تۆ ئەو پیشەیەی کە بۆ خۆتی هەڵدەبژێریت بگونجێت لەگەڵ تواناو دەستەڵاتی خۆتدا ، لەگەڵ ئەوەشدا، ئەو پەڕی سنووری بە هێزی‌و بێ هێزی پێکەرو شارەزایی‌و دەستەڵاتی خۆت دیاری دەکەیت ، کاتێك کە بتەوێت ئارەزووەکانت بەجێ بهێنیت ، ئەمیش وەکو پەندە کوردیەکە دەڵێت : [دەست مەدەرە بەردێك کە بۆت هەڵنەگیرێت] .

بۆ نموونە :

ئەگەر تازە زانکۆت تەواو کردووەو دامەزراویت ، ئایێت یەکسەر بەڕێوەبردنی پرۆژەیەك ، یان قوتابخانەیەك ، یان دەستگایەك ، بەڕێوەبەریت، چونکە هێشتا بە شێوەیەکی کرداری هیچ شارەزایی‌و کارامەیی‌یەکت پەیدا

نەکردووە ، بۆ ئەوەی لە کارەکەتدا سەرکەوێت ، بەڵی لە ژیانی رۆژانەماندا زۆر کەسی نەشارەزاو ناکارامە دەبینین ، زۆر کار دەگرنە دەستەوەو ، لە ڕواڵەتیشدا زۆر سەرکەوتوون ، بەڵام لە راستیدا وا نیە ، بەڵکو چەندەها قوربانیان داوەو زیانیان لە بەرژەوەندی گشتی داوە ، ئەوجا لە کارەکانیاندا شارەزاییان پەیدا کردووە،یان پەنایان بۆ ژێر دەستەکانی خۆیان بردووەو، پرسیان پێ کردوون ، کە دیارە ئەوانیش چەندەها ئارەزووی تایبەتی خۆیان لەم ڕێگەیەوە بە سەریاندا چەسپاندووە ، و مافی کەسانی دیکەیان داگیر کردووە ، چونکە خاڵی لاوازیو بێدەستەڵاتی ئەوانیان بە باشی دەستنیشان کردووە .

هەشتەم :

هەموو کاتێك بە تەمای ، ڕووداوی خۆش مەبە ، بەڵکو جارجاریش چاوەڕێی ڕووداوی ناخۆش بکە ، ئەمیش بۆ ئەوەی ئەو تەنگو چەڵەمانەی، کە لەپڕ دێنە ڕێگەت ، بە شێنەیی‌و بەمجێزی‌و دڵفراوانی ، بەرەنگاریان بدەیتەوە ، بە چاوێکی نەترس‌و ووردیەکی بەرزو دڵێکی قایمەوە ، ڕێیان لێ بگریت ، نە وەکو بترسیتو بلەرزیتو هەڵبێیتو ڕابکەیت ، یان بە خۆبردنە پێشەوەو مەرایی‌کردنەوە لێیان تێزیك ببیتەوە ، چونکە ئەو تەگەرانەی کە ڕێگەی ژیانت لێدەگرن هەر لەخۆیانەوە لاناچن ، بەڵکو دەبێت تۆ کەرتو پەرتیان کەیتو ڕامالیان بکەیت .

نۆیەم :

دەبێت بە خۆت قایل بیت ، خۆت بەلاوە پەسند بێت ، دڵت بە خۆت خۆش بێت ، ئیتر جوان بیت ، یان ناشیرین بیت ، کەڵەگەت بیت ، یان کورتەباڵا ، یان دەستەباڵا، یان بستەباڵا، لەش تەواو بیت، یان ئەندامێکت، یان زیاتر ، ناتەواو بێت ، بە هێز بێت ، یان بێ هێز بێت .

وەکو : پەندە کوردیەکە دەڵێت : [مێرد [پیاو] بە کێشانە نیە] ، جوانیو تەواوی هەر بۆ یەزدانو فریشتەو پەریە .

مرۆڤ کە بەخۆی قایل بوو ، خۆی لا پەسـند بوو ، بیر لە خۆیو تاتەواویەکانی ناکاتەوە ، بەڵکو ئەو ووزەیە بۆ دەرەوەی خۆی ئاراستە دەکاتو بۆ زیاتر چالاکیو باشتر گونجـاندن پـالی پێوە دەنێت ، بۆ سەرکەوتن ، بۆ بەدەست هێنانی بەرهەم ، بەڵام کە خۆی لاپەسند نەبوو، لە هەڵوێستەکانیدا سەرئاکەوێتو هەست بەکەوتنو نەتوانین دەکات ، ئەو کاتە یان گۆشەگیر دەبێت ، یان دەست دریژی دەکات ، بۆئەوەی سەرنجی کەسانی دیکە بۆ لای خۆی ڕابکێشێتو هەڵەیان بکات ، لە تێبینی کردنی بێ توانایی ، دوورمان بخاتەوە .

دەیـــەم :

ئەگەر دەتەوێت بە دەروون دروستی بگەیت ، دەبێت ئەو ئامانجانەی کە هەڵیان دەبژێریت ، جۆرێك بن کە بتوانێت پێیان بگەیت ، چونکە ژیان بەبێ ئامانجو هیوا هیچ ماناو تامێکی نیە ، وەچەندێکیش ئامانجـەکانت ، کەڵکی نەتەوەکەتو کەڵکی گشتیو کۆمەڵانی دیکەی هەبێت ، ئەوەندە تۆ بەختیارترو ئارامگرترو دڵنیاتر دەبیت ، ئەگینـا لە گێژاوی دڵەڕاوکێیو دڵتەنگیو ڕاڕایدا دەژیت .

یازدەیـــەم :

نەرمی : بۆ ئەوەی بتوانیت لە کۆمەڵێکی نوێ ، یان لە شارێکی نوێدا بگونجێت ، یان لە فەرمانگەو فەرمانێکی نوێدا گونجـاو بیت ، پێویستە نەرم بیت ، چونکە مرۆڤی ڕەق بە ئاسانی ناتوانێت خۆی لە دەورو بەرێکی تازەدا بگونجێنێت ، لەبەر ئەوە خۆی دووچاری تەنگو چەڵەمەیەکی زۆر دەکات ، تاوەکو نموێ ڕایەت .

ڕەمیش دوو جۆری هەیە ، ڕەمی بە هێزو ڕەمی بێهێز ، ڕەمی بەهێز ئەوەیە کە ئەو کەسەی دەکەوێتە دەورو بەرێکی نوێوە ، بە جۆرێکی وا لەگەڵ خوو ڕەووشتی ئەو دەورو بەرەدا خۆی دەگونجێنێت ، هەرگیز خۆی لە بیر ناچێتەوەو ، لە سروشتی ڕاستی خۆی لانادات ، واتە : گۆڕینەکەی بە شێوەیەکی کاتیبەو ، یەکجاری نیە ، ئەم جۆرە کەسانە هەر کە گەڕانەوە جێگاو شوێنە کۆنەکانی خۆیان ، دەست بەجێ دەگونجێنەوە، بەبێ ئەوەی کە تووشی هیچ جۆرە چەرمە سەرێیەك ، یان تەگەرەیەك ببن.

بەڵام جۆری دووەم : هەر کە دەگەنە دەوروبەرێکی نوێ یەکسەر دەگۆڕێن ، هەر لە تەوقی سەریانەوە ، تاوەکو پەنجەی پێیان نوقم دەبێت لە ڕەووشتو ڕەوشتی ، ئەو کۆمەڵە نوێیەی کە تێی‌کەوتوون ، بە جۆرێکی ئاوەها خۆیان لێبەگۆڕێت، فێری هەموو چاو لێکەرییەك دەبن ، هەموو جۆرە ڕەووشتێك دەگرن ، باش بێت یان خراپ بێت ، بە شێوەیەکی ئەوتۆ گە ڕانەوە دەوروبەرە کۆنەکەیان ، جارێکی دیکە ناتوانن ، بە شێوەیەکی ئاسایی بگونجێنەوە ، ئەو کاتە دەبنە جێگەی ڕەخنەو توانجی ئەو ئەو ، تا وایان لێدێت، هەست بە ئاوارەیی و نامۆیی دەکەن .

بۆ نموونە : ئەو قوتابیانەی کە بۆ خوێندن دەچنە دەرەوەی وولاّت ، هەندێکیان هەر دەگەنە ئەو وولاّتانە ، چاو لە هەموو کردەوەیەکی دانیشتووەکانی دەکەن ، ئایە ئەو کردەوانە بگونجێن لەگەڵ دەوروبەری کوردەواریماندا یان نەگونجێن ، کە دواییش دەگەڕێنەوە کوردستان ، دەبینین کردەوەی وا دەکەن ، دەبنە گاڵتەجاڕی گەورەو بچوك ، ئەو کاتە تووشی گیروگرفتێکی بێسنوور دەبن ، خۆیشیانو کۆمەڵەکەیشیان لە بەرچاو دەکەوێت .

ئەمجا بۆیە ووتراوە [ئەوەندە ڕەق مەبە بشکێنرێیت، ئەوەندەش نەرم مەبە بووشرێیت] .

ماناى گونجاندن

زۆر کەس وا دەزانن ، گونجاندن لەگەڵ کەسێکدا ، یان لەگەڵ دەوروبەرێکدا ، بەتایبەتی دەوروبەری کۆمەڵایەتیو ڕۆشنبیری ، ئەوەیە کە ئەو کەسە خۆی مل‌کەچ کاتو [تەسلیم]ی ئەو دەورو بەرە بێت ، بۆ ئەوەی هیچ گیرو گرفتێکی نەبەتە ڕێگەو پێی بڵێن مرۆڤێکی چاکو بێ گیرو گرفتە، بەڵام لە ڕاستیدا وا نیە ، بەڵکو ماناى گونجاندن ئەوە نیە ، ماناى ئەوەیە مرۆڤ سەرکەوێت بەسەر ئەو گیرو گرفتانەی کە ڕێگەی پێ دەگرنو نایەڵن بگونجێت ، ئەویش بە ڕێگەیەکی ئاسایی‌و ڕێك‌و پێك‌و کۆمەڵ پێی قایل بێت، ئەگەر گونجاندن بە خۆ بەدەستەوە دان لێکبدەینەوە ، ئەبوایە پێنەسەر [د] ڕێکەوتایە لەگەڵ هۆزی عەرەبە [قورەیشی‌یە]کاندا بۆ ئەوەی هیچ گیرو گرفتێکی تووش نەبێت‌و درك‌و دار لە ڕێگەی خۆی‌و هاوڕێکانیدا نەڕێژن‌و چەرمەسەرێیان نەدەن .

یان ئەو مرۆڤە بلیمەتانەی کە ویستوویانە کۆمەڵ چاك کەنو خراپەو کەمو کوڕی‌یەکانی لابەرن ، ئەبوایە هەر لە سەرەتاوە بیەزنایەو داسەکنینایە.

زۆر کەسانی بلیمەت لە سەرەتای ژیانیانەوە بە شێتو نالەبار دانراوون بەڵام دوای ئەوەی کە توانیویانە کەمو کوڕی کۆمەڵەکانیان راست بکەنەوە ، ئەو کاتە ووتە بەنرخەکانیان ، بە پێتی زێڕین نوسراوەتەوە .

گونجاندن : تکیف : Adjustment

خۆ بەدەستەوە دان : استسلام : Conformity

یەکێك لەو کەسانەی کە ویستویەتی کۆمەڵەکەی چاك بکات [جان جاك ڕۆسۆ] بووە ، کە تا خۆی لەژیاندابووە ، دەربەدەرو بەردەباران کراوە ، بەڵام کە مردووەو ژیانی بەجێ هێشتووە ، ئەوساکە زیاتر نرخی ووتەکانی زانراوە .

با لێرەدا بڵێین : ئەو کەسانەی کە مانای گونجاندن ، بە مل کەچ کردنو خۆ بەدەستەوەدان دادەنێن،لێکدانەوەکەیان هەڵەیە ، چونکە مانای گونجاندن ئەوە نیە ، کە مرۆڤ تووشی هیچ گیروگرفتو بەربەرەکانێبەکی دەروونی نەبێت ، بەڵکو مانای وایە کە دەتوانێت خۆی ڕزگار بکاتو سەربکەوێت بەسەر ئەو بەربەرەکانیانەدا ، بەڵام مانای خۆ بەدەستەوەدان ، ئەوەیە ، کە مرۆڤ مل کەچ بکاتو ببەزێت ، بەرامبەر ئەو کۆسپانەی ، دەوروبەر دەیانهێنێتە ڕێگەی ، ئەم کەسانەش لە پێش چاوی دەروون زانیدا ، بە کەسانێکی گونجاو دانانرێن ، بەڵکو بە کەسانێکی بەزیو دادەنرێن .

جیاوازی نێوان کەسێتی ڕەووشت ڕێكو کەسێتی ڕەووشت ناوێزە

لە ڕاستیدا جیاکردنەوەی کەسێتی ئاسایی و ڕێك و کەسێتی ڕەووشت ناوێزەو ناڕەبار ، کارێکی ئاسان نیە ، لەبەر ئەوەی مانای ڕەووشتی ڕێك و پێك و ، مانای ڕەووشتی ناوێزەو ناشیرین ، لە کۆمەڵێکەوە بۆ کۆمەڵێکی دیکە ، وە لە ئاینێکەوە ، بۆ ئاینێکی دیکە ، دەگۆڕێت ، بەڵکو مانای ئەم دوو ووشەیە ، لەلای هەندێك لە دەروون زانەکانیش ، دەگۆڕێت .

ئەو پێوانانەی[١٠] کە مانای ڕەووشت ڕێکیان پێ پێوراوە ، ئەمانەن :

یەکەم : پێوانە نموونەیی :

ئەگەر بێت و بەم پێوانەیە ، ڕەووشتی مرۆڤ پێوڕین ، دەبێت بڵێین : کەسێتی ڕەووشت ڕێك ، ئەو کەسە ڕەووشت نمونەییەیە ، کە بە زەڕە ناتەواوی تێدا نیە ، ئەمیش کاری نەکردەیەو تا ئێستا ئەو مرۆڤە لە دایك نەبووە ، ئەمە مانای وایە کە هیچ کەسێك نیە ، ناتەواوی نەبێت ، وەکو : پەندە کوردییەکە دەڵێت : [بەندە بێ عەیب نیە] لە بەر ئەوە مرۆڤ هەر دەبێت ناتەواوی یەکی تێدا هەبێت ، وەکو : ڕقێك ، کینەیەك ، ترسنۆکییەك ، زوو تووڕەبوونێك ، خۆ پەسندییەك ، لای کەمی جگەرە کێشا تێك .

دووەم : پێوانەی سەرژمێری :

بە پێیی ئەم پێوانەیە مرۆڤی ڕەووشت ڕێك ئەو کەسەیە ، کە ڕەووشتەکانی لە ناوەڕاست [مامناوەندی] زۆر لای نەدابێت ، بە پێی ئەم پێوانەیە ، ئەو مرۆڤە بلیمەتەی کە ڕێژەی زیرەکییەکەی دەگاتە (١٨٠) پلەی زیرەکی ، بە کەسێکی ڕەووشت ناوێزە دادەنرێت ، وە ئەو زەین کوێرەی کە ڕێژەی زیرەکییەکەی لە (٦٠) پلەی زیرەکی تێناپەڕێت ، دووبارە بە کەسێکی

---

(١٠) الامراض النفسية والعقلية اسبابها وآثارها الاجتماعية ، د. احمد عزت راجع ص ٩٨ .

ڕەووشت ناوێزە دادەنرێت ، هەروەها مرۆڤێکی بالآ ڕێك ئەو کەسەیە کـــە نەزۆر کورت بێتو نە زۆر درێژ بێت ، مرۆڤێکی جوانیش ئەو کەسەیە کـە نەزۆر جوانو نەزۆر ناشیرین بێت ، ئەگەر بەم پێیە بڕۆین ، دەبێت بڵێین:ئەو کەسەی کە زۆر تەندروستی باشە ، مرۆڤێکی ناوێزەیە .

لە دەروون[11] زانیی ناوێزاندا ، تەنهـا لایەنی [چەپەکی ــ السلبی] لە ڕەووشتی مرۆڤ، دەبێورێت، واتا زەین کوێرو خەڵەفاو بـە ڕەووشـت ناوێزە دادەنێت ، بەڵام بلیمەتو مرۆڤی کاملی ڕێکو پێك بـە ڕەووشـــت ناوێزە دانانێت .

بە ڕاستی بەکارهێنانی پێوانەی ســەرژمێری ، بۆ دۆزینـــەوەی[12] ماناوەندیی باری ژیری ، یـان نموونەیەکی بیرکاری ، کارێکی گونجاوو ئاسانە ، بەڵام بۆ پێوانەی ڕەووشتی کۆمەڵایەتی کارێکی نە گونجاوە .

بۆ نموونـە :

ئەگەر قوتابیەك ، لە یەکێك لە وانەکانیدا ، ئەم نمرانەی هێنابوو .

تێکڕایی یەکەم [٦٠] نمرە

تێکڕایی نیوەی ساڵ [٦٣] نمرە

تێکڕایی دووەم [٦٩] نمرە

بە پێی پێوانەی سەرژمێری ماناوەندی ئەم نمرانە دەکاتە [٦٤] نمرە

$$\frac{٦٠ + ٦٣ + ٦٩}{٣} = \frac{١٩٢}{٣} = ٦٤ \text{ نمرە}$$

---

(١١) مشکلات علم النفس . تألیف ــ هـ ــ ایزیك ــ ترجمه :د. یوسف الشیخ و د. جابر عبد الحمید ص ١٩٤ .

(١٢) طب النفس الوقائي ؛ من منشورات دار الآفـــاق الجدیدة ، بیروت ، لبنان ١٩٨٠ ، ص ١٣ .

با نموونەیەکی دیکەیش بهێنینەوە ، بۆ دۆزینەوەی ماماوەندی، لە بالآبەرزی‌و، بالآکورتیدا : ئەگەر کۆمەڵێك کەسمان هەڵبژاردو بالآیانمان بە مەتر پێواو ، ئەگەر هێڵێکی بەیانیشمان کێشا ، بۆ ڕوون کردنەوەی ئەم مەبەستە ، دەبینین لە ٦٨٪ یان بالآیان ماماوەندیە [دەستە بالآن] ، لە ١٦٪ یان ، بالآیان کورتەو دەکەونە پەڕی چەپی هێڵەکەوە ، لە ١٦٪ یشیان بالآیان بەرزە دەکەونە لای پەڕی ڕاستی هێڵەکەوە ، پێیان دەووترێت بالآبەرز •

دەبێت ئەوە بزانین کە جیاوازی لە نێوان کورتە بالآو بستە بالآدا هەیە هەر وەکو چۆن جیاوازی لە نێوان ، بالآ بەرزو قووچدا هەیە بالآی قووچو بستە بالآ هەردوکیان ناوێزەن ، چونکە زۆر لەپەڕ لایانداوە ، لادانی زۆر لە ماماوەندی تەنگو چەڵەمەی زۆر بۆ خاوەنەکەی دروستدەکات ، بۆ نموونە : مرۆڤێکی [بستە بالآ] هەندە جارێك تووشی تەنگو چەڵەمە دەبێت ، چونکە هەست بە کەمسەری دەکات ، ئەمجا بۆ ئەوەی بەرگری لە خۆی بکاتو خۆی بچەسپێنێتو شوێنی خۆیو نرخی خۆی بەرزکاتەوە لە کۆمەڵدا ، پەنا دەباتە بەر چەند شێوەو ڕێگەیەکی بەرگری ، بۆ ئەوەی [بری] ئەوە بکاتەوەو سەرکەوێت •

هەر وەها مرۆڤی قووچ ، زۆر جار تووشی تەنگو چەڵەمە دەبێت ، لە ژیانی ڕۆژانەیدا ، بە تایبەتی کاتێك کە هەست دەکات خەڵکی بە سەرسامیەوە تەماشای دەکەن ، یان زۆر جلو بەرگ بە ئەندازەی قەدو بالآی بە ئامادەیی‌و دووراوی لە بازاڕدا دەست ناکەوێت ، زۆربان پێدێت، بە دەست کرد دەیدەنە دروست کردن • ئەگەر پێوانەی سەرژمێری ، بۆ دۆزینەوەی ماماوەندی زیرەکی بە کار بهێنین ، زۆر بە ئاسانی کەڵکی لێ وەردەگرین •

بۆ نموونـه :

کۆمەڵێك له مرۆڤی به تەمەن ، وەردەگرین ، بـه زیـرەکی پێوێك ، زیرەکییان دەپێوین ، دەبینین ئەنجامی زیرەکی زۆرترینیـان مامناوەندین ، واتا دەکەوێته پلەی [١٠٠°]وە،بەڵام کەمێکیان بلیمەتن، یان زۆر زیرەکن، واتا ناوێزەن ، پلەی زیرەکیان دەکەوێته سـەروی (١٠٠°) پلـەوەو ، کەمێکیشیان زەین کوێرن ، واتا : ناوێزەنو پلەی زیرەکییان له [٧٠] بەرەو خوارتره .

مرۆڤی زۆر زیرەك ، دەبێت چـاودێریەکی زۆر تـەواو بکرێتو ئاراستەیەکی باش بکرێت ، چ له ماڵەوەو چ لـه قوتابخانەدا ، بۆ ئـەوەی کۆمەڵ کەڵکێکی زۆری لێ وەربگرێتو زیرەکیەکەی به فیڕۆ نەڕوات ، هەروەها مرۆڤی زەین کوێریش ، دەبێت ئاگاداریەکی زۆر باش بکرێت ، چ له ماڵو چ له قوتابخانه ، بۆ ئـەوەی پەروەردەیەکی وا بکرێت ، لـه پاشەرۆژدا ، بتوانێت خۆی بژێنێت .

سێیەم : پێوانەی دەروونی :

به پێی ئەم پێوانەیه ، کەسی ناوێزە ئەو کەسەیه که هۆی ڕەووشـته چەوتو چێڵەکانی دەگەڕێتەوه بۆ چەنـد بـەربەرەکانێیەکی دەروونی بێ هەستێی ، یان دەگەڕێتەوه بۆ لەناوچوونو خـراپ بوونی هەندێك لـه کۆئەندامی دەمـارێی ، زانایان دەڵێن : ئەم پێوانەیه زۆر باشـه ، چونکه کۆمەڵگیره ، واتا : هەموو کۆمەڵێك دەگرێتەوه .

چوارەم : پێوانەی کۆمەڵایەتی(١٣) :

ئێمه هەر چەند زۆر به ئاسانی دەتوانین ، به پێوانەی سـەرژمێری مامناوەندی، ڕادەی بەرزی بالآو، مامناوەندیی ڕادەی زیرەکی، دەربهێنین، بەڵام ناتوانین به هەمان پێوانه ، وا به ئاسانی ڕادەی ڕەووشتی ڕێك و پێك

---

(١٣) دراسات في علم النفس تاليف د. دحام الكيال ، ص ١٢٧ .

دەستنیشان بکەین ، بەڵکو بە بەکارهێنانی ڕەووشت پێوی نموونەیش ، هێشتا هەر ناتوانین ، لەبەر ئەوەی وەکو ووتمان : مرۆڤی نموونەیی لە هەموو بارێکەوە لەسەر ڕووی زەمین نیە و دەست ناکەوێت .

ئەو گیروگرفتانەی کە دەبنە هۆی ئەوەی کە نەتوانرێت ، مرۆڤی ڕێك بە باشی دەستنیشان بکرێت ئەمانەیە :

١ ــ تاوەکو ئێستا ، ڕەووشت پێوێکی تاقیکراوەی بڕوا پێکراو بۆ دیاریکردنی ، کەسی ڕەووشت ڕێك ، دانەنراوە ، ئەمجا لەبەر ئەمە هەندێك لە زاناکان ، کە ئەم ووشەیەیان چاو پێدەکەوێت مچۆرکە بە لەشیاندا دێت .

٢ ــ ڕەووشتی ڕێك ، لە کۆمەڵێکەوە بۆ کۆمەڵێکی دیکە دەگۆڕێت ، ئەگەر لە هەر زانایەك بپرسیو بڵێین : مرۆڤی ڕەووشت ڕێك کامەیە ؟ لە وەڵامدا دەڵێت : ئەو کەسەیە کە ڕەووشتەکانی لەگەڵ نەریتو ڕەووشتی کۆمەڵەکەیدا ، ڕێك بکەوێت ، لەگەڵ ئەوەشدا ، کۆمەڵی وا هەیە خۆی نەخۆشە هەر وەکو چۆن ئەندامەکانیی زۆریان لەخۆشن ، پێویستە ڕەووشتو خووەکانی زۆریان بگۆڕرێن ، بۆ ئەوەی راست بنەوەو پێشکەون .

بۆ نموونەی ئەوەی کە جیاوازیی لە نێوان نەریتو ڕەوشتی کۆمەڵاندا هەیە ، دەڵێین : لە وڵاتی [سوید] هەردوو دەزگیران بە یەکەوە دەژین چەند ساڵێك ، پێش ئەوەی کوڕەکە کچەکە بگوێزێتەوە ، بەڵکو دەڵێن : هەندێکیان منداڵیشیان دەبێت ، هێشتان بەتەوای دان ناێن بە ژنو مێردیا ، گوایە هێشتان یەکیان بۆ تاقی نەبۆتەوە ، ئەوان ئەمە بە پێشکەوتن دادەنێن ، بەڵام لە کوردستانی ئێمەدا ، کچ تا مارەی نەبڕن لە کوڕ ، لە گەڵی دانانیشێتو لە گەڵی ناڕواتە دەرموە ، چونکە دەزانن ،

• ئەگەر هاتو ئەم هاوسەرییە نەچووە سەر ، بۆ هەردوولایان سووکییە ، ئەمە مانای وایە خووڕەووشتی کۆمەڵایەتی ، کۆمەڵ گیر نیە .

٣ ــ ڕەووشتی ڕێك ، نــەك هــەر لــە کۆمەڵێکەوە دەگۆڕێت ؛ بۆ کۆمەڵێکی دیکە ، بەڵکو لە چەرخێکەوە ، دەگۆڕێت بۆ چەرخیکی دیکە ، جاران بە هیچ جۆرێك کۆمەڵ ڕێگەی نەدەدا ، کە ئافرەت جلی‌کورت لەبەر بکاتو بە سەری ڕووت بگەڕێت ، بەڵــکو بــەبێ چــارۆکەو کۆڵوانــە بسوڕێتەوە، چونکە کۆمەڵ بە کردەوەیەکی بەرەڵایی‌و ئابڕوو چوونی دادەنا، بەڵام ئێستا وا نیە .

لە پێش دەرکەوتنی ئاینی (ئیسلام)دا گوناە نەبوو کــچ زیندەچاڵ بکرێت ، یان هەموو سالێك کچێکی شــــۆخ بکەنە بووکی‌و بیرازێنەوەو بیدەنە دەم ڕووباری نیلەوە ، بۆ ئەوەی بنیشێتەوە ، یــان ژێك شــووی بکردایە بە چوار پیاو ، واتە بە ڕێگەی (نظام البغی)،بەڵام ئاینی [ئیسلام]ی پیرۆز ئەمانەی هەموو قەدەغە کردووە .

٤ ــ هەروەکوو چۆن ڕەووشتی ئاسایی لە چەرخێکەوە بۆ چەرخێکی دیکــە دگۆڕێت، ئاوەهاش لە ئاینێکــەوە بۆ ئاینێکی دیکــە دەگۆڕێت ، ئەوەی کە ئاینی (ئیسلام)ی پیرۆز قەدەغەی کردووە ، ئاینەکانی دیکــە، قەدەغەیان نەکردووە ، زۆر دوور نــەڕۆین ، دەمی سەگ بــە لای ئــاینی [ئیسلام]ەوە گلاوە ، ئەگەر سەگ دەم بخاتە قاپێکەوە ، دەبێت بە حەوت [قوڕاو] بکرێتو جارێکیش بە ئاوی ڕۆشن (بسمیل) بکرێت ، بــەڵام ئەوروپایەکان سەگەکانیان لەگەڵ خۆیاندا دەنوێنن [دەخەوێنن] ، بە باوەش دەیــــانگێڕن .

٥ ــ هەروەکو : چۆن ڕەووشتی ئاسایی لە ئاینێکەوە، بۆ ئــاینێکی دیکە دەگۆڕێت ، ئاوەهاش لە پێشکەوتنێکەوە ، بۆ پێشکەوتنێکی دیکــە دەگۆڕێت ، و لە دەورو بەرێکەوە ، بۆ دەوروبەرێکی دیکە دەگۆڕێت .

بۆ نموونـه(١٤) :

چەند هۆزێکی سـەرەتایی هەن لە باشـوری [سۆدان] پیاوەکانیان بەمتو مورو خۆیان جوان دەکەن ، دەزوانکەو بازنو دەستەوانە لە دەست دەکەن ، بەڵام ئافرەتەکانیان خرخاڵ [پاوەنە] لە پێدەکەنو ، خۆڵە مێشی [تەپاڵە]و ڕۆنی زەیتون تێکەڵاو دەکەنو دێکەنەوە بە [شیاکە] لەشیانی پێ چەور دەکەن ، بۆ ئەوەی سفتو نەرمو تۆڵ بن ، لەمە سەیرتر ئەوەیە ، کاتێك کە جامی مەڕدۆش ، شیرەکەی بە تاڵ دەکەن ، بەئاو نای شـۆرن ، بەڵکو بە میزی ڕەشە وولاخ دەی شۆرن .

ئەمجـا لـەبـەر ئـەو هۆیانـەی کـە باسـمان کـردن ، دەتوانین بڵێین : **ڕۆڤی ڕەووشت ڕێك ، ئەو کەسـەیە ، کـە ڕەووشـتو جەو جۆڵو کردەوەکانی لەگەڵ نەریتو یاساو ئامانجو خووڕەووشتە باشەکانو بە گەڵکەکانی کۆمەڵەکەیدا دەگونجێت ، ئەو کۆمەڵەی کە هەموو مـافێکی گەسێتیو نەتەوایەتیو سەربەستی دەپارێزێتو پەرەی پێدەدات .**

---

(١٤) دراسة قام بها د. مصطفى فهمي على تلك القبـائل وذكرها في كتابـه الصحة النفسية ص ٣١ .

سـنووره‌كانی ژیـری

فه‌یله‌سوفه‌كان ده‌ڵین : ئه‌وپه‌ڕی سنووری ژیری‌ی مرۆڤ ، یه‌كسانه به ییركردنه‌وه‌ی له خۆی ، یان به ییركردنه‌وه‌ی له‌و شتانه‌ی كه له‌سروشتدا هه‌ن ، یان له‌و ده‌ورو به‌ره‌ی كه تێیدا ده‌ژی هه‌ن ، هه‌ر له‌به‌ر ئه‌وه‌یه ، كـه فه‌یله‌سـووفی فه‌ڕه‌نسـی [دیكـارت ـ ١٥٩٠ ـ ١٦٥٠] ده‌ی‌ووت : بیرده‌كه‌مه‌وه بۆیه هه‌م .

به‌ڵام ده‌روون‌زانی‌ی تازه ، دان به‌م سنووره‌دا نانێت‌واتا دان به‌وپه‌ڕی سنووری ژیری‌دا نانێت ، به‌ڵكه‌ش بۆ ئه‌مه ئه‌وه‌یه ، كه ده‌ڵێت : ئه‌گـه‌ر ته‌نها ییركردنه‌وه‌ی مرۆڤ له خۆی‌و ده‌وروبه‌ری به‌وپـه‌ڕی ژیـری مرۆڤ دابنرێت ، ئه‌و كاته ، ناتوانین له زۆر ڕووداته‌تی ڕه‌ووشتی‌و هه‌ستی‌و سۆزی ژیانی ئاده‌میزاد تێبگه‌ین‌و لێیان بدوێین .

ئه‌مجا له‌به‌ر ئه‌وه ده‌ڵێن : ده‌ێت به چـاوێكی فـراوانتر ته‌ماشـای سنووری ژیری مرۆڤ بكرێت ، چونكه هه‌روه‌كوو ژیری‌ی به‌هه‌ست هه‌یه، ژیری بێ هه‌ستیش یان [ژیری نه‌ست]یش هه‌یه ، به‌ڵكوو زاناكانی ده‌روون شیته‌ڵی ، زۆر به باشی سنووریان بۆ ژیری‌ی دیـاری كردووه‌و ده‌ڵێن : سنووره‌كانی ژیری‌ی ده‌كرێت به چه‌ند به‌شێكه‌وه :

یه‌كـه‌م :

هه‌ست ، ئه‌وه‌یه كه مرۆڤ هه‌ستی پێنه‌كاتو ده‌ی‌زانێت .

دووه‌م :

پێش هه‌ستی : ئه‌وه‌یه كه دێته‌وه یادمان ، به هۆی یادكرده‌وه .

سێیەم :
بێ هەستی:[نەست] ئەو سنوورە ژیرییەیە کە لە ژێرەوە داپۆشراوەو دیار نیە ، بەڵام بەڵگەیەك هەیە لەسەر هەبوونی .
چوارەم :

دوا هەستی : لەم سالانی دواییەدا ، زاناکان ، بۆیان دەرکەوتووە ، کە هەندێك داوو دەرمان هەن ، کە پێیان دەووترێت [هالوسینەیشن ــ الهلوسة] هەرکەسێك بە کاریان ێنێت ، جۆرە هەستێك دەکات ، کە وێنەی نیە لەو شتانەی بە شێوەیەکی سروشتی هەستیان پێ دەکەین، زاناکان ئەم سنوورە تازە دۆزراوەیان ناوناوە دواهەستی .
لە لاپەڕەکانی داهاتودا تۆزێك بە درێژی باسی سنوورەکانی ژیریی مرۆڤ دەکەین : ــ
یەکەم : هەست :

هەست ، سەڵەفی [مەیدانگە]ی یەکەمی ژیرییە ، وەکوو : ووتەکان لەسەر زانەکان لەگەڵ ژیریدا بە یەکسانیان داناوە ، هەرچەند ڕاکەیان بە هەڵە دانراوەو بەدرۆ خراوەتەوە ، چونکە ئەو شتانەی کە لە بیرمان چووەتەوە ، لە سنووری ژیری ، ئاچنە دەرموە ، ئیتر لەو شتانەبن کە بەئاسانی بتوانین یادیان بکەینەوە ، یان لەو شتانەبن کە بە گرانی یادیان بکەینەوە ، یان هەر نەیەنەوە یادمان ، لەگەڵ ئەوەشدا ، زۆر ڕوالەتی دەروونیو سۆزیو ڕەووشتی هەن ، هەر بە سنووری ژیری دادەنرێن ، بەڵکو : زۆر ڕەووشتی مرۆڤ هەن ، زانا دەروونیەکان ، دەڵین : بە ئینی چەند کردارێکی ئالۆزکاوی باری ژیری هەستی [سەڵەفی یەکەم] دەکرێنو دەردەکەوون .

کەلەم سنوورە تێدەپەڕین ، دەگەینە سنووڕێکی تری باری ژیری مرۆڤ ، ئەویش سنووری [بێهەستیە] یان سنووری ژیری شاراوەیە.

بێهەستیی سەلەفی دووەمی ژیری مرۆڤە ، بەڵام پێی نازانین و هەستی پێ ناکەین ، چونکە ئەو پێکەرو پاڵنەرو ئارەزووانەی کە خۆیان تێدا شاردۆتەوەو مت بوون ، بە بێ دنەوەو ووردبوونەوەو ، دیقەتدان ، بەئاسانی نادۆزرێنەوە .

لە ڕاستیدا دۆزینەوەی دیوی بێهەستی ژیری ، ئازایی یەکەی دەگەڕێتەوە بۆ دەروونزانی شیتەڵی نەمساوی بە ناوبانگ [فرۆید ١٨٥٦ــ ١٩٣٩] . ئەم زانایە کە کاتێك دەستی دەکرد بە چارەسەرکردنی نەخۆشیی ئەو کەسانەی ، کە تیماری دەکردن ، تێبینی هەندە ڕوالەتێکی ڕەوشتی و هەڵچوونیو سۆزی لێ دەکردن ، کە گومانی نەبوو لەوەدا ، کە لە هەستی [سەلەفی یەکەم] نەدەهاتە دەرەوە ، چونکە نەخۆشەکە هەرگیز هەستی پێ نەدەکرد ، بەڵێ چەند زانایەك هەبوون پێش فرۆید ، ڕایان وابوو کە ئەم جۆرە کردەوانەی ئەومرۆڤە دەیکات بەتینو کاری هێزێکی دەرەوەی لەشی کەسەکەیە ، بەڵام فرۆید بوو کە توانی بە چەند بەڵگەیەك یسەلێنێت: ئەو جۆرە ڕەووشتانە ، نە لە هەستەوە دێنە دەرەوە ، نە بەتینی چەند کارکەرێکی دەرەوەی ئەشی مرۆڤە ، بەڵکو : لەدیوێکی تاریکەوە ، کە مرۆڤ هەستی پێ ناکات ، دێنە دەرەوە ، هەر لەبەر ئەمە بوو ناوی نرا [ژیری بێهەستی] یان ژیری شاراوە .

فرۆید کە کاتێك ئەم هەنگاوە درێژەی بە دەروون زانی نا بۆ پێشەوە، ڕاتەی خۆی بەم بەڵگانە بە هاوڕێکانی سەلماند :

١ ــ ڕێگەی خەواندنی هۆگناتیسی :

لەبەر ئەوەی ئەم ڕێگەیە تا ئێستە بنەماغەیەکی زانستی تەواوی بۆ

---

(١٥) علم النفس الفسيولوجي . تاليف د. عبدالرحمن محمد عيسوي ، ط ١ دار النهضة العربية للطباعة و النشر ، بيروت ١٩٧٤ ، ص ١٢٥ .

دانەنراوە . تائێستە پێناسەیەکی تەواویشی نەکراوە .

باشترین پێناسەی[١٦] ڕێگەی خەواندنی موگناتیسی ، ئەم پێناسەیەیە: خەواندنی کەسێکە بە ڕێگەی موگناتیسی دەستکرد ، ئەمیش بە چەند ڕێگەیەك دەکرێت ، وە بە چەند مەرجێکی تایبەتی ، بە بەناوبانگە ڕێگە ، دوناتۆ ڕێگە ، هندیە ڕێگە ، بەزۆرە ڕێگە ، شێتە ڕێگە ، مەندەلە ڕێگە، خۆخەواندنە ڕێگە .

٢ ــ ڕێگەی بیرکردنەوەی سەربەخۆ

[شێتەلی ڕوداوە متەکان بە یادکردنەوەی سەربەخۆ] .

فرۆید ئەو ڕابوردوو بەسەرهاتە ناخۆشانەی ، ڕوونکردۆتەوە ، کەبەسەر ئەو کەسانە هاتووەو ، نەخۆشی خستوون ، بەڵام خۆیان لە بیریان چۆتەوە ، وە ئەگەر بیوایەو بیخستایەتەوە یادیان ، یان شێوەی ئەو کارەساتانەی بە سەریان بێنایەتەوە ، ئەو کاتە چاکدەبوونەوەو دەگەڕانەوە سەر ناخی دروستی خۆیان .

فرۆید دەڵێت[١٧] : سنوریْ ڕوبەری ژیری بێهەستیی فراوانترو گەورەترە ، نە سنوری ڕووبەری ژیریی بەهەستیی ، ئەم سنوورە گەورە فراوانە ، ئاخەنراوەو پڕەڵەو پێکەڕو هێزەپاڵنەرە سەرەتابیانەی کە ڕەووشتسان دەبزوێنن و دەجمێنن و ، سۆزمان دەوروژێنن و ، هەڵچوونمان دەخرۆشێنن ، هەروەها دارماڵە لەو بەسەرهاتانەی کە ڕۆژێك لە ڕۆژانی دێرین ، هەستمان پێ کردوون ، ئێستاکە لە بیرمان چوونەتەوە ، وە لیپا و لیپە لەو بەسەرهاتە توخمیانەی ، کە تێدا سەرنەکەوتوین و ویستوومانە لە بیری خۆمانیان بەرنەوە ، بەم شێوەیە[١٨] فرۆید توانیوێتی کە ئاو بکاتە

---

(١٦) التنويم المغناطيسي في الطب الحديث ، من منشورات المكتبة العلمية ط١ مطبعة دار البصري ، بغداد ، ١٩٦٧ .

(١٧) علم النفس، د. علي كمال ، ط٢، ١٩٨٣ : ص٥٤

(١٨) علم النفس التربوي ، مقرر مدرسي لدور المعلمين والمعلمات ، ص ٢٥.

ژێر ئەو کەسانەی کە دەیان ووت : ژیری تەنها یەك ســـنووری هەیە ، وە جێگەیان پێ لەقکات ، بەڵکو توانی جێ بەو کەسانەش لێژ بکات ، کەدەیان ووت ، هەرچی ڕوالەتێکی دەروونیو ســـۆزی هـــەن ، سێبەرێکن ، یان تیشکێکن ، بۆ ئەو گۆڕانانەی کە لە مێشك و کۆ ئەندامەکانی دەمـــاری مرۆڤدا ڕوو دەدەن .

زۆر لە زاناکان ، بەتایبەتی زانا ماتریالیستەکان ، ڕەخنەیان لە فرۆیدو هاوڕێکانی گرتووەو ووتویانە : هەرچەند زاناکانی قوتابخـــانەی دەروون شیتەڵی ، خۆیان هەڵکێشاوەو ، بەڵێنیان داوە کە بە شێوازێکی زانستی ، دیوی [بێهەستی] بە مرۆڤ بسەلمێنن کە لە ئارادا هەیە ، بەڵام تا ئێستاکێ نەیان توانیوە ، بەڵگەیەکی زانستی ماتریالیستی بۆ ئەم مەبەستە بهێننەوە ، بەڵکوو هەندێك لەو زانا ڕەخنەگرانە ، ئەوپەڕی بێ بڕوایی خۆیان بەرامبەر تیورەکەی فرۆید ، دەربڕیوە ، لەگەڵ ئەوەشدا یێجگە لەو زانا ڕەخنەگرانە، هەندێك لە زاناکانی تر ، دەڵێن : ئێمە باوەڕمان وایە کە ژیری دیوێکی تری نەبینراوو نەدیوی هەیە ، وە بەڵـــگەشمان هـــەیـــە ، بۆ ئـــەم ڕاســـتیەیە، بەڵگەکانیشمان ، [خەون] بینینەو ، زمان هەڵخلیسکاندنەو ، شەوڕۆیەو، خەواندنی موگناتیسیەو ، یادکردنەوەی سەربەخۆیە ، بەڵام ئەوەندە هەیە، ئەم سنوورە ، یان ئەم ڕووبەرە ئەوەندە سەربەخۆ نیە ، کە تێکهەڵچوونو ، دەربڕینو ، یاسایەکی تایبەتی خۆی هەبێت ، وەکوو فـــرۆیدو هـــاوڕێکانی باسی دەکەن و سوورن لەسەری ، تەنها ئەوەندە هەیە کە ڕێبازی تـــازەی زانستیی دان بەبوونی چەند ڕوالەت و ڕەووشێکدا دەنێت ، بەڵگە لەسەر بوونیان ، چەند کارێکەرێکی بێ هەستی ژیـــریەیە ، ئـــەم کارێکەرانـــە جیاوازیان نیە لە سنووری هەست ، بەڵکوو هەردووکیان هـــــەر بەیەك سنوور دادەنرێن ، وە هەردوو کرداری بەیـــــادهاتنەوە ، لەیادچوونەوە ، بەکرداری کۆئەندامی دەمارو مێشکی مرۆڤی دادەنرێن ، هەرچەند تا ئێستە

ئەو شوێنەی بیرکردنەوەی پێشێراوەو ، وە ئەو شوێنەی لە بیرچوونەوەی پێشێراوە ، لە مێشکدا ، دیاری نەکراوون .

ئەوەی کە تا ئێستە ، دەستنیشان کرابێتو گومانی تێدا نەبێت ، بۆ ئەم مەبەستە ، ئەوەیە کە بۆ تاقیکردنەوە ، ووزەیەکی کارەبایی بەچەند هەرێمێکی مێشکی کابرایەکدا تێپەڕێنرا ، ئەم ووزەیە بۆتە هۆی ئەوەی کەچەند زانستیو کارەساتێکی ، یادکەوێتەوە ، کە لەوەو پێش نیشانەو شوێن هەواریان کوێربۆتەوە ، بەهیچ جۆرێك لەیادی کابرادا نەمابوون .

سێیەم : دواهەستی :

دواهەستی سەلەفی سێیەم ، یان سنووری سێیەمی ژیری مرۆڤە ، کە سنووریش تە پەیوەندیی بەبەسەرهاتەکانی هەستەوە هەیە ، وە نەپەیوەندیی بەبەسەرهاتەکانی بێهەستیەوە هەیە ، چونکە هەموو کەسێك هەستی پێناکات ، بەڵام شاعیرو خەڵوەچیو هەندێك لە سۆفیگەرەکان ئەم هەستەیان بەهۆی [خەون] بینینەوە ، تاقیکردۆتەوە ، بەجۆرێکی ئاوەها کە دووبارە لە هەستی دەروونیو ژیری ئێمەماناوە ، چونکە ئەو جۆرە بەسەرهاتانە بە ئێمەدا تێنەپەڕیوە ، هەتا بەخۆمان تاقیان بکەینەوە ، بەڵام شاعیران ، کاتێك کە شیعریان بۆدێت ، دەکەونە ئەم جۆرە هەستەوە ، ئەم جۆرە هەستە لەکۆندا لای ئەوان ، پێی ووتراوە [خوای] شیعر ، یان [شەیتان]ی شیعر ، وەکو [سوکرات]ی فەلسەفەزان لە دادگادا ووتی ، لەکاتێکدا دادپەروەر پەنجەی گوناهباری ، بۆ ڕاکێشا کە گوایە بە هەڵبەستەکانی ، ڕەووشتی لاوانی بۆنانی تێکداوە ، ئەویش لە وەڵامدا ووتی : ئێمەی شاعیران کەکاتێك شیعر دەڵێین ، نازانین چی دەڵێین ، بەڵام گوێگران [خوێنەران]و ڕەخنەگران باشتر تێی دەگەن .

زانـــایـــان دەڵێن :

ئەو کەسانەی شێت دەبن و تووشی نەخۆشی شیزۆفرینیا دەبن ، دەکەونە ئەم جۆرە هەستەوە ، دەکەونە جیهانێکەوە هەست بە جۆرە شتێك دەکەن. هەرگیز ئێمە هەستی پێ ناکەین و نازانین چۆنە ، تەنیا بە رێگەیەکی ئەکادیمی نەبێت .

لەم ســـالانەی دواییـــدا ، دەرمـــانێك دۆزرایەوە ، پێی دەووترێت (مسکلین ــ mescoline) ئـــەم دەرمـــانە لـــە جۆرە ڕووەکێك دروستدەکرێت ، کە پێی دەووترێت : [سوبێر] .

هەروەها دەرمانێکی تر دۆزرایەوە کە پێی دەووترێت (ل، س، د، ٢٥ L, S, D, 25) ئەمیش لەڕەگی ڕووەکێکی دیکە دروســـت دەکرێت . ئەم جۆرە دەرمانانە بەگشتی پێیان دەووترێت : [هالوسینەیشن ــ الهلوسه] ئەمجا لە کاتی تاقیکردنەوەی ، ئەم دوو دەرمانەدا ، دەرکەوتووە کە ئـــەو مرۆڤەی ، یەکێك لەو دوو دەرمانە بخوات تووشی جۆرە حاڵەتێك دەبێت ، هەست بەشتی سەیر سەیر دەکات .

بۆ نموونـــە :

چاوی بە دەنگ دەکەوێتو گوێی لە ڕەنگ دەبێت ، هەست بە جۆرە شێوانێك دەکات ، بەکارهێنانی ئەم جۆرە دەرمانانە جاری وا هەیە مـــرۆڤ تووشی نەخۆشی [شیزۆفرینیا] دەکات و شێتی دەکات .

ئەم دەرمانانە لە ئەوروپاو ئەمەریکادا بـــەزۆری بەکـــار دەهێنران ، بەتایبەتی دوای ئەوەی چیرۆك نووسی بەناوبانگ [ئالودهێکسلی] بەکاری هێناو پڕوپاگەندەیەکی زۆری بۆ کردو دەیووت:ئەم جۆرە دەرمانانە مرۆڤ دەخەنە جیهانێکی فراوانو خۆشەوە ، بەڵام دوای ئەوەی بۆ ماوەیەکی درێژ بەکاری دەهێنن ، ئەو کاتـــە بەکارهێنانو دروستکردنیان قەدەغە کرد ، لەکاتی پێویستیدا نەبێت .

بەربەرەکانی[19] دەروونی mental - conflict ، یان کێشەی دەروونی : بریتییە لە ملمەلە دەروونییەی ، کە لە نێوان دوو هێزی دەروونیدا ، ڕوودەدات ، یەکەمیان ئارەزووەکانو پێکهێنەرە سروشتییەکانی مرۆڤە ، دووەمیشیان نەریتو خووڕەوشتە کۆمەڵایەتییەکانی و کەسێتییەکانێتی ، ئەمجا ئەم بەگژداچوونە لە نێوان ئەم دوو هێزەدا ، جاری وا هەیە مرۆڤ هەستی پێدەکاتو جاری واش هەیە هەستی پێ ناکات، ئەو بەربەرەکانییەی کە هەستی پێناکات، گرنگی زیاترە ، بۆ گەشەکردنو پەرەپێدانی کەسێت . و بۆ شێوانی باری دەروونی ئەو مرۆڤە ، لەو بەربەرەکانییە دەروونییەی کە هەستی پێدەکات .

بۆ ئەوەی بزانین کە ئەم دوو هێزە دەروونییە هەر یەکە لە کوێوە هاتووە ، دەڵێین : کاتێك کە منداڵ لە دایك دەبێت کۆمەڵێك لە پێکهێنەرو پاڵنەر لەگەڵ خۆی دێنێتە جیهانەوە ، ئەمیش بۆ ئەوەی ژیانی بەردەوام بکەنو نەمرێت ، وەکو : پاڵنەری برسێتی ، تینوێتی ، حەوانەوە ، ئەمجا منداڵ بە دەربەستەوە نایەت ، بەبێ شەرمو شکۆ ئارەزووەکانی بەهەوەسی خۆی تێردەکاتو تەسکینی خۆی دەشکێنێت ، بە ڕێگەی باش بێت ، یان بە ڕێگەی خراپ ، چونکە منداڵەو نافامێت و هەستی کۆمەڵایەتی پەیدانەکردووەو ، (وێژدان)و ئاڕووی هێشتان پەیدا نەکردوەو تێبینیدا دروست نەبووە ، بەڵام لەگەڵ گەشەکردنو گەورە بوونیدا ، هەستی کۆمەڵایەتی تێبینیدا دروستدەبێتو ، بۆی دەردەکەوێت ، کە تێرکردنی هەندێك لەم ئارەزووانە بە شێوەیەکی ئاشکراو ڕوونو بە ڕێگەی تایبەتی خۆی نەبێت ، ناگونجێت ، لەگەڵ نەریتو خووڕەوشتەکانی کۆمەڵدا ،

(١٩) اعرف نفسك ، د. فاخر عاقل ، ط١ ؛ دار العلم للملايين ١٩٦٣، ص١٧٩ .

بەتایبەتی کاتێك دەبینێت ، دایك‌و باوکی و کەس و کاری ، زۆر شتی لێ قەدەغە دەکەن ، وەکو : خواردن فڕاندن‌و خواردن دزین‌و یاری‌کردن بە ئەندامەکانی زاوزێی .

ئا بەم شێوەیە ، وورده وورده نەریت و ئاڕووو شورەیی کۆمەڵی بە سەردا دەسێنن و دەبێتە هێزێکی دەروونی‌و پێی دەووترێت [وێژدان] . هەرچەند ڕوالەت‌و نیشانەکانی [وێژدان] لە دیوی دەرەوەی هەستدا بەدەردەکەوون ، بەڵام خۆیشی‌و ، زۆر لە ڕوالەتەکانی ، لەدیوی بێهەستی دەروونداا ، دەگیرسێنەوەو دەچەسپێن .

مانای وایە دیوی بێهەستی دەروون بە شێوەیەکی ڕاستەوخۆ ئاراستەی کردەوەکانی مرۆڤ دەکات‌و ڕێك‌و پێکی دەخات ، ئەمجا کە منداڵ گەورە بوو دووچاری بەربەرەکانی دوو هێزی پێچەوانەو دژبەیەك دەبێت ، یەکێکیان دەیەوێت کردەوەکانی بگونجێنیت ، لەگەڵ یاساکانی کۆمەڵدا ، ئەوی تریان ــ کە بە زۆری هەستی بێ ئاکات ــ دەیەوێت نەوسی‌و چەوسنی ئارەزووەکانی ، بەهەر ڕێگەیەك هەبێت ، بشکێنێت ، کۆمەڵ پەسندی بکات ، یان نەی‌کات بەلایەوە مەبەست نیە ئا بەمە دەووترێت بەربەرەکانی‌دەروونی ، بە هەردووکیان دەروون دروست دەکەن ، یان کەسێتی دروست دەکەن .

بەربەرەکانی دەروونی بەلای [کرت‌لقین]ەوە

ئەم زانایە[٢٠] بەربەرەکانی دەروونی کردۆتە سێ بەشەوە .

بەشی یەکەمیان :

بەربەرەکانی پێوەچوونە ئەمەیش ، بڕێتیە لەوەی ، کە مرۆڤ ئارەزوی ، دوو شتی ، چونیەك بکات‌و نەزانێت کامیان هەڵبژێرێت .

---

(٢٠) الصحة النفسية، د. مصطفى فهمي،ط١،مطبعة التقدم،القاهرة ص١٨٦ .

ئەو کەسە بێ کارەی ، کە زۆر هەوڵ دەدات ، کارێك بدۆزێتەوە ، بەڵام لە پڕ لەباتی کارێك دوو کاری چونیەکی دەستگیر دەبێت ، ئەو کاتە سەرسام دەبێتو نازانێت کامیان هەڵبژێرێت ، یان وەکوو :

ئەو کەنیشکەی ، لە یەك کاتدا دوو کەس خوازیێنی دەکەن هەردووکیان لەهەموو سفاتێکدا وەکو یەکن ، ئەوجا نازانێت کامیان پەسند بکات.

دنۆەم :

بەربەرەکانی پێشەوە چوونو دواوەچوون ئەم بەربەرەکانیە : برێتیە لەوەی کە ئەو کەسە لە یەك کاتدا ، دوو ئارەزوی دژیەکی هەیە. کاتێك بیەوێت یەکێکیان تێرکات، ئەوی تریان دەیێتە تەگەرەو نایەڵێت.

کابرایەك دەیەوێت سەیرانی جەژنی ئەورۆز لە [کەس نەزان](*) بکات بەڵام بەهارە باران نایکاتەوەو نایەڵێت .

یان دایکێك حەزدەکات کوڕە ، بچوکەکەی فێری مەلەوانی بکات ، لەگەڵ ئەوەشدا ترسی خنکاندنی هەیەو ناوێرێت بەرەڵای ناو گۆمەکاوەکەی بکات .

لەبەربەرەکانی دەروونیدا چەند نیشانە باشەکانی هەردوو مەبەستەکە یەکسانو بەهێز بن ، ئەوەندەش بەربەرەکانیەکە بەهێزتر دەبێت ، چونکە هەرکامێکیان هەڵبژێرێت ، نیشانە باشەکانی ئەوی تریانی زیاتر لەلا شیرینو خۆشتر دەبێت .

ئا بەم شێوەیە دێتو دەچێتو ئەم سەرو ئەو سەر دەکاتو دەکەوێتە ڕاوەڕاوەوە .

(*) کەسنەزان سەیرانگەیەکە لە باوێرگەی هەولێر .

ئەم جۆرە بەربەرەکانیانە زۆر گرنگن بۆ باری گونجاندنی مرۆف ، چونکە هەر کامێکیان هەڵ بژێرێت ئەوی تریانی لەکیس دەچێت، یان دەبێت شتێك هەڵگرێت کە حەزی لێناکاتو شتێکی لەکیس چێت کە حەزی لێدەکات.

پەندێکی کوردی هەیە لەم مانایەدا ، دەڵێت : تۆ دەتەوێت تریش بخۆیتو گیرەش نەکەیت .

سێیەم

بەربەرەکانی دواوە چوون : ئەم بەربەرەکانیە بریتیە لەوەی ، ئەو کەسە تووشی دووڕەبەت ، یان دوو هەڵوێست دەبێت ، کە هەردوکیان زیانی لێدەدەن ، وەکو : ئەو سەربازە جەنگاوەرەی ، کە دەچێتە مەیدانی جەنگەوە ، دەکەوێتە نێوان دوو هەڵوێستەوە، یەکێکیان ئەوەیە،دەترسێت، ئەگەر زۆر سنگ بەرێتە پێشەوە بکوژرێت ، ئەوی تریان ئەوەیە کە ئەگەر ڕابکات ئابڕووی دەچێتو ، یان دەدرێتە دادگای سەربازیو لە سێدارە دەدرێت ، یان [گوللەباران دەکرێت] .

ئەم جۆرە بەربەرەکانیە پێشی دەووترێت ، خۆ دوورگرتن لە بەربەرەکانی ، [دوورە پەرێز لە بەربەرەکانی] یان خۆپاراستن لە بەربەرەکانی ـ Avoidanceconflict .

پەندێکی کوردی هەیە لەم مانایەدا ، دەڵێت : فلان دارێکی بە دەستەوەیە هەر دوو سەری پیسە ، یان دەڵێن : فلان لە نێوان دوو ئاگردایە

بەربەرەکانی دەروونی دابەشکردێکی تریشی هەیە . ئەم بەربەرەکانیەش لە نێوان[٢١] [خۆمەکی — Ego]و [خۆیەکی — Id]دا بەرپا دەبێت . ئێمە دەبێت ئەوە بزانین ، کە چەند بناغەیەك هەن ، لە دیوی بێهەستی دەروونی مرۆڤدا چەسپاون ، ئەم بناغانەش کار دەکەنە سەر هەموو کردارێکی مرۆڤ کە لە کۆمەڵدا دەیکات .

یەکێك لەو بناغە چەسپاوانە پێی دەووترێت [خۆیەکی] کە بارەگای سەرەکی [لەبیدۆ]یە .

خۆیەکی :

بڕێتییە ، لەو هەموو پاڵنەروو پێکەرو ، ئارمزووە بناغەییانەی ، کە خۆیان بشکێنن و خۆیان تێرکەن،ئەمانەش وەکو:پاڵنەری توخمی ، پاڵنەری لە دیوی بێهەستی ، مرۆڤدا چەسپیوون و دەیانەوێت و تامەزرۆی ئەوەن دەست درێژی ، ئەو بیرەوەریو بەسەرهاتانەی کە هەر لە منداڵیەوە لە دیوی بێهەستی ژیریدا چەسپیوون ، جوڵێنەرو بەڕێوەبەری ئەم هێزە ، ڕێڕەوی نەوسنی و چەوسنی و چڵێسیە ، هیچ پەیوەندیەك نیە ، لە نێوان جیهانی (خۆیەکی)، جیهانی (خۆمەکی)و جیهانی ڕاستی کۆمەڵدا ، بناغەی خۆیەکی نازانێت حەڵاڵ کامەیەو حەرام کامەیە، کاتی تێرکردنی خۆی ، کەیە، شەوە ، یان ڕۆژە ؟ شوێن کوێیە ، پەتاو پەسارە ، یان دەشتێکی چۆڵی بەربەرەڵاییە ؟! . لە لایەکی تریشەوە هێزێکی بناغەیی تر هەیە ، بەڵام ئەمیان لە دیوی هەستی ژیریدا چەسپیوە ، واتا ! مرۆڤ هەستی پێ دەکات، ئەمەیان پێی دەووترێت [خۆمەکی] .

---

(٢١) اصول علم النفس ،د. احمد عزت راجح ، ص ٤١٣ .

[خۆمەکی] ئەوەیە[٢٢]، کە هەمیشە دەکەوێتە بیرەوە [خۆیەکی]و بیرەوەرییان دەکاتو ناوبڕیان دەکاتو دەیانگونجێنێت .

ئا بەمە ئایەڵێت ، مرۆڤ بە ڕێگەی چەوتو چڕڵو ناهەموار تەسکینی خۆی بدات ، برسێتی پاڵنەرو پێکەرەکانی خۆی تێربکات ، بۆ ئەوەی ئەو کەسە لای ئەندامەکانی کۆمەڵ ئابڕووی نەچێت .

[خۆمەکی] چۆن دروست دەبێت ؟

خۆمەکی لە ئەنجامی پەیوەندی کردنی مرۆڤدا ، بە کۆمەڵەوە ، یان بە جیهانی دەرەوە ، دروست دەبێت ،و لە ڕێگەی کۆئەندامەکانی هەستەوە ، دەروونی مرۆڤ وەری دەگرێت .

بۆ نموونە :

بەمندالی بڵێسەی ئاگر دەبینێت کەچەندجوانە ، دەستی بۆ دەبات ، بەڵام دەستی دەسوو تێنێت ، تامی ئالات دەکاتو زوبانی دەتۆزێنێتەوە ، لە ڕێگەی بیستنەوە ، بۆی دەردەکەوێت ، هەندێك دەنگ مانای خۆ دورخستنەوەیە ، هەندێکیش مانای خۆنێزیك خستنەوەیە . هەندێك دەنگ جڵەوی دەگرێتەوەو هەندێکی تر جڵەوی پێشۆڕدەکات .

ئا بەم شێوەیە لە ڕێگەی هەستەوە [خۆمەکی] دروست دەبێت . لەمانەوە بۆمان دەردەکەوێت کە پێویستە (خۆمەکی) زۆر بە هێزترو دەستەڵاتدارتر بێت بەسەر [خۆیەکیدا] ، بۆ ئەوەی بتوانێت لە هەڵی خۆیدا جڵەوی بگرێتەوە ، و لە کاتی خۆیدا جڵەوی بۆ شۆڕبکات .

ئا بەم چەشنە دەتوانێت کۆئەندامی دەروونی مرۆڤ ، بیات بەڕێوەو بەشێوەیەکی ڕێك و ڕەوان ، تێخوڕێتو ، دووری‌خاتەوە لەمەترسی .

---

(٢٢) دراسات في علم النفس ، د. دحام الكيال ، ص ٣٣ .

ئەگەر هاتو خۆمەکی بێدەستەڵاتو لاوازبوو ، ئەوە ئەوساکە ناتوانێت خۆیەکیو یاساو نەریتەکانی کۆمەڵ بگەیەنێت بەیەکو ڕێکیان بخات، هەر وەکوو چۆن ناتوانێت لە لەمۆزی خۆیەکی بدات‌و نەیەڵێت سەرکێشی بکات ، لەتێرکردنی نەوسنیو چێێسیبە خەفە کراوەکانیدا .

بۆ نموونە :

[خۆمەکی] لە منداڵیدا بێ هێزو لاوازە ، بە هیچ جۆرێك ناتوانێت پێویستیەکانی [خۆیەکی] جێبەجێ بکات ، وە بە شێوەیەك کە کۆمەڵ پەسندی بکات، ئەمجا [خۆیەکی] زۆری پێدێت کە زۆرترین ئارەزووەکانی خەفەبکات ، خەفەکردنی ئارەزووەکانی مرۆڤیش مانای وا نیە کە ئەو ئارەزووانە دەمرێت‌و نامێنێت ، بەڵکو هەر دەمێنێت ، لەدیوی بێهەستیژیری مرۆڤدا دەچەسپێت ، جارجاریش دەشێوێت‌و هەڵدە چێت‌و ململانێ دەکات ، بۆ دەرفەتێك دەگەڕێت کە خۆی تێدا دەربڕێت .

لە ڕێگەی ئەم شەڵەقاندنو بەربەرەکانیبە خەفەکراوەوە،چەند هێزێکی تری تازە دروست دەبێت ، بە شێوەیەکی ئاشکەرا کار دەکەنە سەر ، ڕەوشتی مرۆڤ‌و هەڵسانو دانیشتنی ، ئا بەمەش دەووترێت [دەروونەگرێ] بان [دەروونی ئاڵۆسکاو] .

ئا لەمەوە بۆمان دەرکەوێت ، کە چ بەربەرەکانیەکیدەروونی لە نێوان [خۆمەکی]و [خۆیەکی]یدا ، لە دیوی بێهەستی مرۆڤدا بەرپا دەبێت.

بەربەرەکانیدەروونی لە نێوان خۆیەکیو خۆمەکی بالادا

هەروەکوو چۆن خۆمەکیو خۆیەکی دەکەونە بەربەرەکانیبەوە ، ئاوەهاش [خۆیەکی - Id]و [خۆمەکی بالا Super-ego]ش دەکەونە بەربەرەکانیبەوە ، کاتێك کە مرۆڤ لە قۆناغیمنداڵێ تێدەپەڕێت . (خۆمەکیبالا) : بریتیبە لەو پێکهاتە دەروونیانەی ، کە مرۆڤ لە ڕۆژەو نەریتو یاسای کۆمەڵایەتیبەوە وەریدەگرێت ، ئەمیش هەر لە دیوی

بنەماستی ژیریدا دەگیرسێنێتەوە ، دکتور[٢٣] احمد عزت راجح ناوی ناوە [ویژدان] ، بۆ ئەوەی زیاتر روونی بکەینەوە دەڵێین : منداڵ کە لە دایك دەبێت ، چەند پێکەڕێکی لەشی بایلۆژی لەگەڵ خۆی دەهێنێتە ژیانەوە ؛ منداڵ بە هەوەسی خۆی ، وەبە هەر ڕێگەیەك بێت ئەم پێکەڕانە تێردەکات، بەبێ ئەوەی گوێ بداتە شتێوەو کات و شوێن ، وەکوو : مەمك‌مژین ، نوستن ، گیزکردن ، بەڵام کە بەرەبەرە گەورەبوو ناوك و دایك و بەختیوکەرو ، یان ئەو کەسانەی کە خۆشی دەوێن ، فێری دەکەن و تێی‌دەگەیەنن ، کە پێویستە ئەو پێکەڕەڵەشیانە، لە شوێنی خۆیداو، لە کاتی خۆیداو ، بە ڕێگەی خۆیان تێر بکرێن ، ئابەم شێوەیە کۆمەڵێك [پێکەڕ،] لە کۆمەڵەوە بۆ دروست دەبێت ، زانایان ناویان ناوە ، [خۆیەکی بالا] یان [ویژدان] ، ئەمجا کە منداڵ بە باشی فامی کردەوە ، بەربەرەکانی‌دەروونی جارجارێك لە تێوان دوو ڕێڕەوەدا دروست دەبێت ، ڕێڕەوی ڕاستی کە بڕێتی‌یە لە [خۆمەکی بالا] کە نوێنەری ڕژێمو نەریتو خوڕەوشتی کۆمەڵایەتی‌یە ، وەڕێڕەوی نەوسنی‌و چێژبی [اللذة] کە بڕێتی‌یە لە تێرکردنی پێکەرە بایلۆژی‌یەکان ، بەڵکو زۆر جار بەربەرەکانی دەکەوێتە تێوان [خۆمەکی]و [خۆمەکی بالاوە] [خۆمەکی بالا] وەکوو ویژدانێك لۆمەی [خۆمەکی] دەکاتو سەرزەنشتی دەکات ، ئەگەر بە باشی بە پێویستی سەرشانی خۆی هەڵنەسێتو جڵەوی [خۆیەکی] سەرکێش نەگرێتەوە .

بەربەرەکانی دەروونی لە نێوان بەشەکانی [خۆمەکی بالادا]

زۆر جار ڕێدەکەوێت بەربەرەکانی‌دەروونی دەکەوێتە نێوان یارچەکانی‌خۆمەکی بالاوە .

---

(٢٣)ـ اصول علم النفس ـ تأليف الدكتور احمد عزت راجح ، ص ٤٤٤ .

بۆ نموونـه :

ئەو قوتابیەی کەزوو ژن دەهێنێت ، دوایی دەیەوێت بڕوات لە یەکێك لە (زانکۆ)کاندا خوێندن تەواوکات ، بەڵام ناتوانێت ژنو منداڵەکەی بەجێ بهێڵێت .

ئا بەم شـێوەیە دەکەوێتە بەربەرەکانی دەروونی یەوە ، نازانێت چۆن خوێندنەکەی تەواوکات ، یان پێویستی سارشانی بەرامبەر ژنو منداڵەکـەی بەجێبهێنێت ؟ !

نموونەیەکی تـر :

موچە خۆرێك ، موچەکەی یەك خێزانی پێ بەخێو دەکرێت ، لـە لایەکەوە حەزی لە ئافرەتێکە مارەی کاتو بێگوێزێتەوە،لە لایەکی تریشەوە باوکی مردووەو خوشك و برایەکی ووردی زۆری بەسـەردا کەوتووە ، پێویستە لەسەرشانی بەخێویان بکات ، نازانێت کامیان هەڵبژێرێت ؟ !

بەربەرەکانی دەروونی بەلای فرۆیدەوە(٢٤)

فرۆید دەڵێت : [خۆیەکی] لەمرۆڤدا ، هەمیشە لە کۆشش و خەباتدایە، بۆ ئەوەی دەرفەتێك بدۆزێتـەوە ، کە ئارەزووەکانی بشکێنێت ، بەڵام [خۆمەکی] هەمیشە خۆی لێمەڵاس داوەو، هەرگیز چاوی لێ وون ناکاتو خۆی تێرکاتو ، ئاڕووی ئەو کەسـە بەرێتو ، تووشی دەردەسەری و ماوەی نادات ، کە بەشێوەیەکی ناهـەموار ، تامەزرۆیی خۆی بشکێنێتو شورەیی و سزای بکات،ئەمجا بەربەرەکانیەکی دەروونی لەناخی یەوەستی مرۆڤدا لە نێوان هەردووکیاندا ، ڕوودەداتو ، [خۆمەکی]یش هـەرگیز ناهەوێت بەزێتو دەستەوسان بوەستێت لە بەرامبەر نەوسـنی و چڵیسی و

---

(٢٤) الانا والهو ــ تالیف سیجمند فروید ، ترجمه الی العربیـة ، د. محمـد عثمان نجاتی ، ط٤ ، ١٩٨٢ ، ص ٤٦ .

سەرپێچی [خۆیەکی]دا ، ئەمجا بۆیە ئەو مرۆڤە هەرگیز ئاسوودەیی و لە دڵە خۆرپێدا دەژی •

فرۆید دەڵێت : زۆر جاریش مڵملانێ ، لە نێوان [خۆمەکی] و [خۆمەکی‌بالآ]دا ڕووەدات ، چونکە [خۆمەکی‌بالآ] هەڕەشەو گوڕەشەو سەرزەنشتی دەکاتو لێی دەپرسێتەوە ، ئەگەر هاتو لاوازو بێدەستەڵات وەستا بەرامبەر سەرپێچیەکانی خۆیەکی •

ئەوجا لەو کاتەدا ئەو کەسە هەست بەگوناە دەکاتو پەشیمان دەبێتەوەو. بەئازارەوە دەتڵێتەوە ، ستەم دەکێشێت ، ئەگەرهاتو کردەوەیەکی‌کرد کە کۆمەڵ پێی‌ناخۆش بوو •

دکتۆر أحمد عزت راجح(٢٥) دەڵێت :

[خۆمەکی‌بالآ] چاودێری‌و ڕابەری‌و ئاراستەی [خۆمەکی] دەکات ، لەگەڵ ئەوەشدا سزای دەدات ، ئەگەر هاوکاری لەگەڵ [خۆیەکی] دا کرد ئەوا بەژانی [وێژدان] ، یان با بڵێین بە هەستکردن بە گوناەو پەشیمانی سزای دەدات •

بەکورتی دەتوانین بڵێین : [خۆمەکی‌بالآ] جێگرێکی ڕاستەقینەی دایکو باوکە ، یان نوێنەرێکی تەواوی بەخێوکەری رۆژانی دێرینی ژیانی منداڵیە ، وە هەر لەو کاتەشدا دەوری دادپەروەرو ، یاسادانەرو ، جێ بەجێکەری ژیانی ناوخۆی مرۆڤیش دەبێنێت •

با ئەوەش بزانین دروست بوونی [خۆمەکی‌بالآ] هیچ بارسوکی‌یەکی نێدانیە بۆ [خۆمەکی]و هیچ کارو فرمانێکی لە کۆڵ ناکاتەوە ، بەڵکو ، بە پێچەوانەوە بە خوتەخوتو بۆڵەکانی باری لەشی قورس دەکاتو ژیانی لێ تاڵ دەکات ، چونکە پێش ئەوەی کە [خۆمەکی‌بالآ] دروستبێت ، ئەم

---

(٢٥) اصول علم النفس . تالیف اندکتور احمد عزت راجح ، ص ٤١٤ .

ئاوڕی [خۆیەکی]و [نەریتەکانی] کۆمەڵی دەکرد ، بەڵام دوای ئەوە کە ئەم دروست دەبێت ، دەکەوێتە تێوان سێ‌هێزەوە .

دەبێت وا تێ‌نەگەین کە دەروونی‌مرۆڤ بۆتە سێ کەرتەوە ، یان لە سێ بەشی جیا جیا پێکهاتووە ، چونکە [خۆمەکی‌بالآ]و [خۆمەکی]و [خۆیەکی] هەرسێکیان بە یەك کەڕەت ، سێ دیوون ، یان سێ تەنیشتن ، بۆ یەك شت، ئەویش دەروونی‌مرۆڤە ، با لەژیانیشدا هەریەکە بە کارێك هەستێت .

بەربەرەکانی دەروونی بەلای [هۆرنی]یەوە

کارین هورنی[٣٦] [١٨٨٥ ــ ١٩٥٢] جولەکەیەکی ئەڵمانیە لە ساڵی ١٩٣٦ دا رای‌کردو پەنای بردە بەر ئەمریکا ، لەڕاستیدا خۆی یەکێکە لە قوتابیەکانی قوتابخانەی دەروونشیتەڵی ، بەڵام دژی فرۆید وەستاوەتەوەو وەکوو ئافرەتێك لەبارەی دەروونزانی ئافرەتەوە ڕەخنەیەکی زۆری لێ‌گرتووە .

١ ــ دەڵێت : ئافرەت بە هیچ جۆرێك بەرامبەر پیاو هەست بەکەمو کوڕی خۆی ناکات ، بەڵام پێویستی بە ئەوە هەیە کە باوەڕی بە خۆی بێتو فرە بەسۆزیش نەبێت، بۆ نموونە ، دەڵێت : [ئۆدیبەگرێ] بەربەرەکانی‌یەکی توخمی دەستدرێژی نیە لە نێوان کوڕو دایکیدا ، بەڵکوو دڵەڕاوکێیە کە لەئەنجامی هەستنەکردن بەئارامو ئاسایشەوە لە ژێر باڵی دایكو باوکیدا تووشی‌بووە ، کارین هەر لەمانەدا بەپێچەوانەی فرۆیدەوە ناجووڵێتەوە ، بەڵکوو لەبەربەرەکانی دەروونیشدا ، بەرهەڵستی دەکاتو دەڵێت : فرۆید خۆی دەخاتە هەڵەوە کە دەڵێت : بەربەرەکانی دەروونی کاتێك لە مرۆڤدا دروستدەبێت ، کە هەوەسو ئارەزووەکانی هەڵمەتی بۆ دەبەنو زۆری لێدەکەن ، بۆ ئەوەی ئەو کارانە بکات کە کۆمەڵ لێی قەدەغەکردووە ،

---

(٣٦) موسوعة علم النفس والتحليل النفسي . تأليف : دكتور عبدالمنعم الحفني ط١ ، الناشر مكتبة مدبولي ، دار العودة ، بيروت ١٩٧٨، ص ٣٦٠ .

دوایی دەڵێت : ئەمجا وەکوو فرۆید دەڵێت ، ئەگەر وایێت ، دەبێت مرۆڤ ژیانی لە بەربەرەکانی دەروونیدا ببڕێتەوە ، و دەڵێت : نەخەیر وا نیە بەڵکو مرۆڤ کە لە دایك دەبێت ، کۆئەندامەکانی لەشی بەشـــێوەیەکی ئەوتۆ گونجاوون ، کە دەتوانێت بە شێوەیەکی سروشتی ، توانستەسروشتیەکانی گەشە پێبدات‌و ، پەیوەندیەکی سەرکەوتووی خۆش ، لەگەڵ دەوروبەردا، پەیدا بکات ، بەڵام کاتێك کە مرۆڤ بەرەنگاری گۆڕانێك ، یان شـــتێك دەبێت ، کەهەڕەشە لەئاسایشی دەکات‌و ژیانی دەشـــێوێنێت ، ئەوکاتـــە دەکەوێتە بەربەرەکانیدەروونیەوەو کۆئەندامەکانی لەشی دەشـــێوێن‌و تێکدەچن ، چونکە ئەو ترسێنەرە هەڕەشەکارە ، ژیـــانی ئـــەو کەســـە بەپێچەوانەی ژیانی مرۆڤێکی ئاسایی‌یەوە دەبات بەڕێوە .

هۆرنی دەڵێت : مرۆڤ یەکێتیەکی تەواوەو ، لە جیهانێکی دوژمن‌و پڕ مەترسیدا دەژی ، و بەربەرەکانی تێوان پاڵنەرو قەدەغە کراوەکانی کۆمەڵ، بەربەرەکانیەکی بناغەیی نیە ، بەڵکوو کاتێك پەیدا دەبێت کە ژیانی مرۆڤ بکەوێتە مۆڵەکەوە .

ئەگەر بمانەوێت بزانین بەربەرەکانی دەروونی چۆن دروســت دەبێت بەڵای [هورنی]یەوە ، دەبێت بزانین ئەو ڕووگایانە کامانەن کە منداڵ دوای لە دایك‌بوونی دەیان‌گرێت‌و ڕوویان تێدەکات (هورنی) دەڵێت : ئـــەو ڕووگایانەی [ڕێگە]کە لەوانەیە منداڵ یان‌گرێت‌و ڕوویان تێکات، دەکرێن بەسێ ڕووگەی سەرەکی‌یەوە ، (١) لە خەڵکی تێزیك بێتەوە (٢) یان دژیان بێت ، (٣) یان لێیان دورکەوێتەوە . لە کاتێکدا کە ڕوویان تێدەکات مانـــای وایـــە کە دان بـــە پێدەســـتەڵاتی خۆیـــدا دەنێت‌و دەیـــەوێت خۆی خۆشەویست‌بکات‌و پاڵیان پێوەدات ، ئا بەمە هەست بەئاسایش‌و ئـــارام گرتنێك دەکات .

بۆ نموونـه:

ئەگەر خێزانەکەی هەستن ، بە ئاهەنگێك ، ئەم منـــدالە خۆی لـە دیاریترین کەس و بەهێزترین کەس نێزیك دەکاتەوە ، پاداشتی ئەم خۆبردنە پێشەوەیەش ، هەست بە ئاسایش کردن و یارمەتی وەرگرتنە ، ئەمە لەبـری ئەوەی کەهەست بە تەنیایی و گۆشەگیری و بێدەستەلاتی خۆی بکات .

لە کاتێکدا کە دژی خەلکی دەجوولێتەوە ، خۆی دەکاتـە قوربانی و خۆی دەبەخشێت ، بۆ ئەوەی کە لە گەلیاندا بجەنگێت ، ئیتر خۆی هەستی پێبکات ، یان هەستی پێنەکات ، کاتێك ئەم ڕووگەیەدەگرێت ، بـاوەڕی بەکەسانیتر نیەو لێیان دڵنیا نیە ، لەبەر ئەوە ، دەیەوێت ببێتـە بەهێزترین کەس ، زاڵ بێت بەسەر هەموو کەسێکدا ، بۆ ئەوەی خۆیشی بپـارێزێت و تۆڵەی خۆیشی بکاتەوە ، و لەکاتێکدا کە لە خەلکی دوورەدەکەوێتـەوە ، ئایەوێت نەدوایان بکەوێت ، نە لەگەلیانیشدا بجەنگێت ، بەلـکو دەیەوێت لێیان دور کەوێتەوە ، ئەمیش لەبەر ئەوەیە ، وا دەزانێت تێیناگەن ، ئەمجا جیهانێکی ئایدیالی بۆخۆی دروست دەکات ، یـــان تیـــایدا پەرتووك دەخوێنێتەوە ، یان گوێ لە مۆسـیقا دەگرێت ، یان بە ســروشتەوە ملۆش دەبێت ، یان هەر خەیاڵ دەکاتەوو دەچێتە ڕێی .

ئەگەر لەم سێ ڕووەی کـە سندال یەکێکیـان دەگرێت ، وورد بینەوە دەبینین هەرسێکیان ، [عونسر]ی دڵەڕاوکێیان تێدایە ، بۆیە ئەو کەسـە تووشی بەربەرەکانی دەروونی بووە ، چونکە ئاسایشی لە مۆڵەکەدا بووە ، ئەگینا مەرج نیە مرۆڤ هەموو کاتێك لە بەربەرەکانیدەروونیدا بژی .

زۆر جار کە مرۆڤ دەکەوێتە بەربەرەکانێدەروونیەوە ، لەنگـەری دەروونی تێك دەچێتو ، لارە سەنگ دەوەستێت ، ئەمیش لەبەر ئەوەی کە ناتوانێت بگاتە ئامانجەکانیو ، ئازەزووەکانی ، بەوریگایانەی کـە کۆمەڵ بۆی دیاری کردوون تێریان‌بکات ، لەبەر ئەوە پەنا دەباتە بەر چەند فێڵێکی بەرگری ، بێ ئەوەی خۆی هەستی پێبکات ، مەبەست لەمەش ئەوەیە ، کـە لەنگەری دەروونی خۆی هاوسەنگ بکاتەوەو ، پەشێوی یەکەی لابەرێت ، ئەو کاتە هەست بەجۆرە ئارامو ئاسایشێکی دەروونی دەکات ، چونکـە خۆی پاراستووە لەو مەترسیانەی کە ژیـانو ئامانجـە کەسـێتی‌یەکانی خستوونەتە مۆلەکەوە .

یەکەم : خستنەبڕی(٢٧) :

بڕێتی‌یە لە گۆڕینی ئامانجێك ، یـــان ئازەزوویەك کـە نەیەتە دی ، بەئازەزوویەك ، یان ئامانجێك ، کە زووترو بە ڕێگەیەکی ئاسانتر بێتەدی.

نموونە :

ئەو قوتابی‌یەی کە لە وانەیەکی قورسدا ، وەکو پیرکاری ، لاوازبێتو نمرەی کەم بێت ، هەوڵ دەدات کە لە وانەی وەرزشدا نمرەی‌باش بهێنێتو خۆی هەڵسێنێتەوە

خستنەبڕی دەبێتە دووبە شەوە :

١ــ١ : سەرخستن : وەکوو ئەو دڵدارەی کەنەرێتو خووڕەووشتی کۆمەڵایەتی ڕێگەی نادات ، بەدوڵبەرەکەی بگات ، لەبری ئەوە ، دەسـت دەکات بەهەڵبەست داناں ، یان بە وێنەکێشان ، یان ئامـــەی دڵـداری‌و هونەری‌ی دەنووسێت .

---

(٢٧) منداڵ لە قۆناغی دووامندائیو هەرزەکاریدا ــ جـەلال زاڵەیی چـاپی یەکەم ١٩٨٣ ل ١١٨

زانایانی دەروونزانی دەڵێن : خستەبری چەند پلەیەکی هەیە، دەڵێن : پاڵەوانانی جەنگی جیهانی دووەم ، ئەوپەڕی پلەیان بڕیوە لە خستنەبریدا .

مێژوو دەڵێت : هێتلەرو ، مۆسۆلۆنیو ، ستالینیش ، وەکوو : ناپلیۆن کورتە بالآ بوون ، هەرچەند نەیانتوانیوە بالای خۆیان بەرزکەن ، چونکو ئەمە کارێکی نەکردەیە ، بەڵام توانیویانە کە دەستەڵاتی رامیاری جیهانی بگرنە ژێر دەستی خۆیان .

دکتور [لـبـسج][٢٨] دەڵێت : زۆر لە پیاوە بەناوبانگەکانی مێژوو نیزیك بوون کەبینە قوربانی ، ناتەواویەکانی لەشیان ، بەڵام بە بڕیاری بەهێزو بەکەسێتیی بەهێزو بە نەفەسو پشووی درێژیان توانیبان سەرکەون بەسەر ناتەواویەکانیانداو زاڵبن بەسەر هەستە نەخۆشەکانیاندا ، ئەوانیش وەکوو : ئەسکەندەری گەورەو قەیسەری ڕۆمو ناپلیۆنی فەرەنسەو ، میخائیل ئەنکلۆ ، باسکال ، مۆلێێر ، گۆڵدسمیسو ، زۆر کەسی تری لە پێشەواو سەرۆکو سالارو پیردۆزەکانو شمشیردارو قەڵەمدارەکانی جیهان .

٢ــ١ــ گۆڕین : وەکوو : ئەو قوتابیەی کە باسمان کرد .

دووەم : خۆگۆڕین :

خۆگۆڕین وەکو : لاسایکردنەوە وایە ، هەرچەند لە زۆر لایەنەوە جیاوازیان هەیە .

بۆ نموونە :

ئێمە کە لاسایی کەسێك بکەینەوە ، لاسایی کردەوەکانیشی دەکەینەوە، بەڵام ئێمە ناتوانین خۆمان بگۆڕین بەکەسێكو بچینەکراسێوە ، کاتێك ئەیێت کە خۆشمان بوێت ، بەڵکو لە خەیاڵی خۆماندا بوبین بەو کەسە

---

(٢٨) تكوين الشخصية ــ دكتور : نورى الحافظ ، ط١ مطبعة المعارف ، بغداد ١٩٦١ ، ص ١٢٢ .

وەکو : ئەو هەست دەکەین و سەردەکەوین و دادەکەوین و غەمبار دەبین و دڵخۆش دەبین .

خۆ گۆڕین کردەوەیەکی سروشتییە بۆ گەشەی منداڵ ، وە ڕوانگەیەکی سروشتییە لای ئەو قوتابیانەی ، کە ناتوانن بگەنە بەهەندێك لە مەبەستەکانیان .

بۆ نموونە :

زۆر قوتابی تەمەڵ دەبینین کە خۆی هەڵدەواسێت بە قوتابیی زیرەکدا، لەگەڵی دادەنیشێت ، لەگەڵیدا دەڕوات بەڕێوە ، لەگەڵیدا کۆشش دەکات .

پێویستە لەسەر مامۆستایان کە ڕێگا بدۆزنەوە بۆ قوتابییەکانیان بۆ ئەوەی خۆیان بگۆڕن بەزانا ، یان بە وێژەوان ، یان بە هونەرمەندو پیاوە گەورە هەڵکەوتووەکان .

سێیەم : راستاندن :

واتە کردەوەی چەوتو خراپ ، بەراست کردن ، یان کاری ناڕەوا بەڕەواکردن ، وەکوو لە کوردەواریدا دەووترێت [فلان حەرامی حەڵاڵ کردووە] .

جیاوازی هەیە لە نێوان راستاندنو درۆکردندا ، چونکە مرۆڤی درۆزن خۆی دەزانێتو هەستی تەواوی هەیە کە دەیەوێت ، کارێك بە خەڵکی بسەلمێنێت ناوەڕۆکەکەی درۆیە ، بەڵام راستاندن ئەو کەسە خۆی هەستی پێناکات .

وەکوو : پەندە کوردیەکە دەڵێت : ڕێوی دەمی نەدەگەیشتە ترێ، دەیووت : ترشە .

چوارەم : بەسەرابڕین :

هەندە کەسێك ، هەندێك خووڕەووشتی ناپەسەندی هەیەو ، ناپەوێت

بەئاسانی دانی پێدابنێت ، بەڵام بەڕێگەیەك لەڕێگاكانی فێڵی بەرگری دانی پێدادەنێت ، كە بەكوردی ناوی دەنێن [بەسەرابڕین] .

ئەم جۆرە كەسانە ئەگەر خووە ناشیرینەكەیان یەكجاری نەبڕن بەسەر خەڵكیدا ، لای كەمی كەسانی تریش تێوەدەگلێنن .

وەكو :

پەندە كوردیەكە دەڵێت : دەستە چەورەكەی خۆی دەساوێت بەسەری منداڵ ، یان لە دز وایە هەموو كەس دزە .

پێنجەم : سەرنەكەوتن :

بۆگومان ئەو كەسانەی كە [سەرگوزەشتەكەی] هاملێتیان خوێندۆتەوە ، یان لەسەر شانۆ بینیویانە ، كەوتوونەتە دڵە ڕاوكێوەو ، پرسیاریان كردووە :

بۆچی ، [هاملێت] لە كۆتایی ڕووداوەكەدا شێتبووە ؟

ڕاستیكەی ئەوەیە ، ئەو كەسەی كە ژیانی [هاملێت] بخوێنێتەوە ، دەبینێت كەپڕ بووە لە گومان بردنو سەرنەكەوتن ، چونكە باوەڕی وابوو كە دایكی لەگەڵ مامیدا پێكەوە ڕێكەوتوونو باوكیان كوشتووە ، لەبەر ئەوە ڕقێكیزۆری لە دایكی هەڵگرتووەو بەربەرەكانێیەكی دەروونی بەتینی تێدا درستبووە .

پێناسەكردنی سەرنەكەوتن :

سەرنەكەوتن : ڕووداوێكە كە بەسەر مرۆڤدا دێتو ، تێدا هەست بە تەگەرەیەك دەكات ، كە ناپەڵێت پێویستیەكانی بێتەدی ، ئەمجا ئەو تەگەرەیە كتوپڕی بێت ، یان بە شێنەیی بێو ماوەبخایەنێت .

سەرنەكەوتنیش چەند پلەیەكی هەیە :

كەوتنی بەهێزهەیە ، كەوتنی مامناوەندی هەیە ، كەوتنی هێواشهەیە .

چەند نموونەیەك بۆ سەرنەکەوتن :

ـ کابرایەك لە بەیانی جەژنی نەورۆزدا دەیەوێت بچێت بۆ [قەشقۆلی] نیزیك دەریاچەی دوکان ، لەپڕ ئۆتۆمبیلەکەی پەکی دەکەوێت.

ـ خێزانێك خۆیان ئامادە دەکەن کـەبچن بۆ سـەرشایی کوردێکی خزمیان ، لەپڕ کۆمەڵێك میوانیان دێت .

ـ خاوەن خانوویەك لەپڕ خەبەری دەدەنێ کـە خانووەکەی بەرشەقام دەکەوێتو دەڕووخێنن و ، خێرا پارەکەی نادەنێ .

ـ کرێکارێکی نەخوێنـدەوار داوای کـردووە لەسـەر کارێك کەدابەزرێت،دوای چەند رۆژێك کە دەچێت بۆ هەواڵی داواکەی پێی دەڵێن. لیستەی ناوی دامەزراوەکان لە دەرموە هەڵواسراوە .

جۆرەکانی سەرنەکەوتن :

سەرنەکەوتن دەکرێت بە چەند بەشێکەوە :

١ ـ زاڵنەبوونی سەرەتایی و زاڵنەبوونی ناوەنجی .

زاڵنەبوونی سەرەتایی ئەوەیە کە مرۆڤ تەنیـا هەسـت بەتوێتی یان بەبرسێتی دەکات،بەڵام سەرنەکەوتنی ناوەنجی ئەوەیە کەمرۆڤ لەو کاتەدا کە بیەوێت نان بخوات ، یان بنوێت لەپڕ چەند میوانێك دێن بەسەرا .

٢ ـ سەرنەکەوتنی چەپەکی و راستەکی

سەرنەکەوتنی چەپەکی passive ئەوەیە کە ئەو کەسە هەسـت بەتەگەرەیەك دەکاتو نایەڵێت : بگاتە پێویستیەکەی ، بەڵام هەڕەشـەی لێنـاکات .

نموونـە :

منداڵێك چاوی بە دەفرێکی پڕ نەگەزۆ دەکەوێت ، بـەڵام لەنـاو دۆڵابێکی شووشە بەندی داخراودا ، دانراوە .

سەرنەکەوتنی راستەکی ئەوەیە ئەو کەسە هەست بەتەگەرەیەکی ترسناك دەکات نایەلێت بگات بە پێویستیەکەی .

نموونە :

منداڵێك پارچەیەك کێکی زۆر خۆش بەدی دەکات ، لە بەفرە چاڵەکەیاندا و لە ترسی هەڕەشەی باوکودایکی ناوێرێت تامی بکات ، یان کابرایەك دەیەوێت بچێت بۆ بازاڕ ، لە پڕ شووتی فڕۆکە لێدەدات .

لە لایەکی ترەوە زاڵ نەبوون دەکرێت بە چەند بەشێکی ترەوە

١ ــ پێویستی دەرەوە : وەکوو هەژاری .

٢ ــ لە کیس چوونی دەرەوە : وەکوو لە کیس چوونی هاوڕێیەك ، یان خانوویەك ، یان ئۆتۆمبیلێك .

٣ ــ سەرنەکەوتن ئەمیش دەکرێت بە دوو بەشەوە .

١ ــ پێویستی ناوەوە : وەکو : گەجەری ، یان ئاتەواویە سکماکیەکان ، وەکو : کوێری ، کەڕی ، ئیفلیجی ، زەینکوێری ، نەخۆشیلەشی .

٢ ــ لەکیسچوونی ناوەوە : وەکوو : کتوپڕ کوێربوون ، یان کتوپڕ کەڕبوون ، یانکتوپڕ شەلبوون ، یان یەکدەستبوون .

نەخۆشی‌یە دەروونی یــەکان

مانای نەخۆشی‌دەروونی :

هەندێك لە زانایان تەنها ئەو پەشێوی‌یانە بە نەخۆشی دەروونی دادەنێن، کە لە بارەی سۆزی مرۆڤەوە ڕوو دەدەن ، بەڵام زوربەی زۆری نوسەرەکانی دەروون دروستی، مانای نەخۆشی دەروونی ، بەفراوانتر دادەنێن، بەجۆرێك کە هەموو گۆڕانو شێوانێکی مرۆڤ دەگرێتەوە، وەکو : پەشێوی سۆزی، پەشێوی ژیری ، پەشێوی لەشی ، پەشێوی ڕەووشت .

زاناکان ئەم دابەش‌کردنەیان ، واتا دابەش‌کردنی نەخۆشی‌دەروونی ، بۆ ئەم چوار بەشە ، بە دابەش‌کردنێکی باشتریان داناوە .

ئەمەش وا دەردەکەوێت لەبەر ئەوەیە ، کە هەر یەکێك لەو پەشێوی‌یانەی تۆشی لایەنێکی مرۆڤ دەبێت ، کاردەکاتە سەر لایەنەکانی دیکەی .

بۆ نموونــە :

ڕق خواردنەوەی زۆر ، یان ترسنۆکی زۆر ، مرۆڤ تووشی نەخۆشی [برینی‌گەدە] دەکات ، هەروەها نەخۆشی لەش ، یان ڕوودانی ناتەواوی‌و کەمو کوڕی‌یەك ، لە لەشدا ، کاردەکاتە سەر باری سۆزی‌و دەروونی مرۆڤ ، دەبینین : ئەو مرۆڤانەی کە لەشیان نەخۆشە زوو هەڵدەچن‌و دڵتەنگ دەبن ، هەروەها ئەو کەسانەی کە تووشی نەخۆشی [شێتی] دەبن، دوای ماوەیەك ، کاردەکاتە سەر باری لەشیشیان‌و دەیان‌گۆڕێت ، ئیتر یان لاوازیان دەکات‌و دەیان‌چەوسێنێتەوە ، یان قەڵەویان دەکات‌و دەیان‌حەوێنێتەوە .

دەبێت ئەوە بزانین کە دابەش‌کردنی نەخۆشی‌یە دەروونی‌یەکان کارێکی سووك‌و ئاسان نیە ، بەڵکوو کارێکی زۆر قورس‌و گرانە ، هەر لەبەر ئەوەیشە ، هەندێك لە زاناکان پێیان ئەو هۆیانە ، کە بوونەتە مایەی دروست بوونیان ، نەخۆشی‌یەکانیان دابەش‌کردووە ، بەڵام ئەم دابەش‌کردنە

ڕۆژ سەرکەوتوو نیە . چونکە کاتی وا هەیە بەك [هۆ] مرۆڤ تووشی دوو هەژاری . یان زیاتر لە دوو نەخۆشی دەکات .

بۆ نموونە :

ئەو کەسەی کە تووشی دڵەڕاوکێ دەبێت ، جاری وا هەیە تووشی نەخۆشی [حولحولی]و [پیرەسەپێنراو]ش دەبێت .

هەر لەبەر ئەوە بوو هەندێك لە زاناکان هاتوون ، بەپێی نیشانەو [دیاردە] کانی هەر نەخۆشیەك ، دابەشیان کردوون .

بۆ نموونە :

ئەگەر کەسێك ، دیاردەکانی نەخۆشی [هیستریا]ی تێدا ئاشکراتربوو، لە دیاردەی نەخۆشیەکانی تر ، ئەوە پێی دەڵێن : نەخۆشی [هیستریا]ی گرتووە ئەگەر دیاردەکانی نەخۆشی [دڵەڕاوکێ]ی ، تێدا ئاشکەراتر بوو، پێی دەڵێن :

نەخۆشی [دڵەڕاوکێ]ی تووشبووە ، خۆ ئەگەر دیاردەکانی دوو نەخۆشی ، وەکو یەك تێد ئاشکرابن ، ئەوە بە ناوی هەردوکیانەوە نەخۆشیەکە ناودەبێن ، وەکوو : [دڵەڕاوکێی دڵتەنگی] .

جۆرەکانی بشێوی مرۆڤ

جۆرەکانی بشێوی مرۆڤ بە شێوەیەکی گشتی ئەمانەن :

١ ــ نەخۆشی‌یە [بشێوی‌یە] دەروونی‌یەکان .

٢ ــ نەخۆشی‌یە [بشێوی‌یە] ڕەووشتی‌یەکان .

٣ ــ نەخۆشی‌یە [بشێوی‌یە] ژیری‌یەکان .

٤ ــ نەخۆشی‌یە [بشێوی‌یە] لەشە دەروونی‌یەکان [سایکۆسۆماتی‌یەکان] ئێستە دێینە سەر باسکردنی ئەم جۆرە نەخۆشیانە.

نەخۆشی‌یە دەروونی‌یەکان

یەکەم : دڵەڕاوکێ[٢٩]

دڵەڕاوکی ئەوەیە کە مرۆڤ بەردەوام هەست بە دڵ تەنگی‌و ، پەژارەو، وەرسی‌یەک دەکات ، لەگەڵ ئەوەشدا دەترسێت ، چونکە چاوەڕێی ڕووداوێکی زیان بەخش‌و خراپ دەکات .

دڵە ڕاوکێش جۆرە هەڵچوونێکە وەکوو ترس وایە ، هەردووکیان پەیوەندییان بەیەکەوە هەیە ، دژی کارێکی ترسناکن ، بەڵام ئەوەندە هەیە، شتە ترسناکەکە لە هەڵچوونی ترسدا دیارو ئاشکەرایە ، بەڵام لە هەڵچوونی دڵەڕاوکێدا دیار نیەو نازانرێت چی‌یە؟ یان دیارو ئاشکەرایە، بەڵام زیانەکەی بەو ڕادەیە نیە ، کە ئەو کەسە لێی دەترسێت‌و دەی‌خەملێنێت .

وەکوو : ئەو قوتابی‌یەی لە ترسی تاقی‌کردنەوە ، دەکەوێتە دڵەڕاوکێوە .

دیاردەکانی دڵەڕاوکێ :

ئەو کەسەی کە تووشی دڵەڕاوکێ دەبێت ، هەست بەدڵەفڕکێ‌و بێ ئارامی‌یەک دەکات ، پەلوو پۆی سارد دەبێت‌و چین چین ئارەق دەڕێژێت،

---

(٢٩) مجلة العربي العدد ٢٤٨ ، يوليو ١٩٧٩ ، ص ١٣٠ .

ڕووی دەگۆڕێتو خواردنی پێ ناخورێتو خەوی دەزڕێتو ، هەناسەی کورت دەبێتو ، جاری وا هەیە هەست بە تەنگەنەفەسی یەك دەکاتو گێژو ڕێهێز دەبێت .

ئەگەر هاتو دڵەڕاوکێکە زۆر بەهێز بێت ، لەپاڵ ئەو دیاردانەشدا شێزە دەبێتو لەشی دەلەرزێتو رادەچەێتو یان ڕادەکات یان هەر لە خۆیەوە دەحەپەسێت ، زۆر جاریش پەلاماری ئەو کەسانە دەدات کە وان لەدەوروپشتیو باوەشیان پێدا دەکات .

هەندە جارێك ئەو کەسانەی کە دڵەڕاوکێی بەهێزیان تووش دەبێت ، نە ئیفلیج بوون ، یان ڕێهۆش بوون ، یان سنگە کوژێ ، دەترسن .

کەلکو زیانی دڵەڕاوکێ بۆ مرۆڤ :

دڵەڕاوکێ هەڵچوونێکی ناسراوەو هەموو(٣٠) کەسێك ، لەچەند سەبارەتێکدا بەسەری هاتووە ، و ئەم هەڵچوونەش شتێکی ئاسایی و سروشتییە ، بە تایبەتی لای ئەو دایك و باوکانەی کە منداڵەکانیان تایەکی گەرمیان لێ دێت ، یان تووشی نەخۆشیەکی درم دەبن ، هەروەها لای ئەو قوتابیانەی کە دەکەوونە تاقیکردنەوەوە ، کۆشش و هەوڵی تەواویان نەکردووە، بەڵام چەند کەسێکی چارەڕەش و بەدبەخت هەن کە زۆرترین کاتیان، بە شێوەیەکی بەردەوام لە دڵەڕاوکێی و شپرزەییدا دەبەنەسەر .

ئەم جۆرە کەسانە دڵەڕاوکێکانیان زۆرەو تیژن ، وە لەبەر چەند هۆیەکی تادیارە ، یان لەبەر چەند هۆیەکی ئاشکرایە ، بەڵام ئەوە ناهێنێو ئەوەندە بەهێز نین تا مرۆڤ بخەنە دڵەڕاوکێوە ، یان جاری وا هەیە بەبێ هیچ هۆیەك ئەو کەسانە خۆیان دەخەنە ژێر چەپۆکی دڵەڕاوکێوە ، بەمە وا دەکەن کەسانی تریش لە خۆیان دوور بخەنەوەو خۆیشیان بخەنە دەردەسەریەوەو

---

(٣٠) الامراض النفسية الشائعة ، بقلم الدكتور مصر خالد الشابندر ، ط ١ ، مطبعة المعارف ١٩٦٨ ، ص ٣٥-٤٥ .

خۆیان ماندو بکەنو خواردنو خەو لە خۆیان حەرامبکەن ، خۆیان تووشی سەر ئێشەو پشت ئێشەو لاوازی بکەن ، خۆیان تووشی چەندەها خووی ناشیرین ناشیرین بکەن ، وەکوو جگەرەکێشانو خواردنی داوودەرمانو مەیخواردنەوەی هەمیشەیی .

جۆرەکانی دڵەڕاوکێ

١ ــ دڵەڕاوکێی خۆجێیی
٢ ــ دڵەڕاوکێی دەماری
٣ ــ دڵەڕاوکێی ڕەووشتی

١ ــ دڵەڕاوکێی خۆجێیی ئاسایی :

بڕێتییە لەو دڵەڕاوکێیەی کە هۆکەی[٣١] لە دەرەوەی لەشی مرۆڤدایە، وەکو : ئەو کەسەی کە ترسی لە مردنی خۆشەویستێکی هەیە ، یان وەکو : ئەو بازرگانەی کە ترسی لە چرووك بوونی هەیە،یان وەکو:ئەو کەشتیوانەی کە چاوی بە هەورێکی ڕەشی تۆندو تیژ دەکەوێت بە ئاسمانەوە چونکە بەڵگەیە لەسەر هەڵکردنی گەرداو [زریان] .

ئەو کەسانە ، لەبەر ئەوەی کە هیچ دەستەڵاتێکی ئەوتۆیان نیە،زۆریان بۆ دێتو دەستەوئ،ژنۆ دادەنیشنو چاوەڕێی چارەنووسی خۆیان دەکەن ، لەبەر ئەوە دەکەونە دڵەڕاوکێوە ، و لەبەر ئەوەی ترسەکەیان بەردەوامە ، بۆیە پێی دەووترێت دڵەڕاوکێو پێی ناووترێت ترس ، چونکە ترس زوو دەڕواتو نامێنێت .

زانای دەروون شیتەڵێ [فرۆید] : ئەم جۆرە دڵەڕاوکێیەی بە چەند ناوێکی دیکە ناوناوە،وەکو : دڵەڕاوکێی راست، دڵەڕاوکێی یەکسان.

---

(٣١) الصحة النفسية ــ تأليف نجدت قاسم الصالحي ــ محاضرات القاها على مشتركي الدورة المكثفة للارشاد التربوي في بغداد ١٩٨٢ ، ص ٨ .

٢ ــ دڵەڕاوکێی دەماری :

بڕێتی‌یە لەو دڵەڕاوکێ‌یەی کە بە هۆی چەند هۆیەکەوە تووشی مرۆڤ دەبێت ، ئەو هۆیانەش لە قوڵایی دیوی [بێهەستی] دەروونداو نوقمن ، ئەمجا ئەو کەسە بە جۆرێکی ئاوەها دەخاتە دڵەڕاوکێوە کە کۆتایی نایەت ، بە بێ ئەوەی خۆی بزانێت هۆی دڵەڕاوکێکەی چی‌یە ، ولە بەرچی‌یە ؟!.

ئەم جۆرەیان چەند[٣٢] جۆرە دڵەڕاوکێ‌یەکی دیکە دەگرێتەوە وەکو :

١ــ٢ ــ دڵەڕاوکێی گشتی‌ی : ئەمەیان هیچ هۆیەکی دیاری کراوی لــە دەرەوەدا نیــە .

٢ــ٢ ــ دڵەڕاوکێی نەخۆشی دەگرێتەوە ، وەکو : لە خوێن ترسان، یان لە سیسرك ، یان لە کوللە ، یان لە مشك ترسان .

ئەم جۆرە شتانە شایانی ئەوە نین کە ترسناکو زیان بەخش بن .

٣ــ٢ــ بڕێتی‌یە ئەو دڵەڕاوکێ‌یەی کە لەگەڵ دەرکەوتنی دیاردەکانی چەند نەخۆشی‌یەکی دەروونی دیکەدا ، دەردەکەوێت ، وەکو : ئەو کەسانەی کە تووشی نەخۆشی هیستریا دەبن ، هەمیشە لەوە دەترسن کە تووشی فێبن، یان با بڵێین فێبان لێ بێت .

٣ ــ ڕەووشتە دڵەڕاوکێی ئاسایی :

بڕێتی‌یە لەو دڵەڕاوکێ‌یەی کە لە چــەند هۆیەکی ئــاوخۆیی لەشی‌یەوە تووشی مرۆڤ دەبێت ، ئەمیش وەکو : هەست کردن ، بە گوناهو ئازاری وێژدان ، دوای کردنی کارێکی ناڕەوا ، یان ترسان لە کەوتنە هەڵەوە .

سەرچاوەکانی دڵەڕاوکی

یەکەم : پای فرۆید :

فرۆید یەکەم جار کانگەکانی دڵەڕاوکێی لەدوو خــاڵدا باس کردووە **لە خالی یەکەمدا دەڵێت :**

---

(٣٢) الصحة النفسية ــ د. مصطفى فهمي ص ٣٣ .

بنانەی دڵەڕاوکێ لە مرۆڤدا ، داچـــەکاندنی [دڵەخورپێی] لـــە دایك بوون ، دایدەتێو دروستی دەکات .

بەراستی لە دایك بوونی‌منداڵ ، بە یەکـــەم جیابوونەوەی ، لە دایکی دادەنرێت ، کارێکی پڕزامو ئەندێشەی تێـــــدەکات ، تووشی ئازارو دڵـــە خورپێیەکی گەورەی دەکات ، چونکە گۆڕانێکی گەورەیە ، لە ژیـــانێکی پڕئارامو ئاسایشو گەرمو نەرمەوە،لەدەوروبەرێکی ناوەوە، دەیگۆڕێتەوە بۆ ژیانێکی پڕ ستەمو ئازاوەو ساردوزبر ، لە دەوروبەرێکی دەرەوەاد .

لە خاڵی دووەمدا دەڵێت :

پەیوەندییەکی زۆر هەیە لە نێوان دڵەڕاوکێو ئارەزووەکانی توخمیدا، کە بارگەکەیان [لەبیدۆ]یە ، چونکە ئەم ئارەزووانە بەشداریەکی زۆر دەکەن لە دروست کردنی کەسێتی مرۆڤدا .

هەروەها دەڵێت : کاتێك ، دڵەڕاوکێ کانگەکەی دروست دەبێت ، کە ئارەزووە توخمیەکانی [لە بیدۆ] هێرش دەهێنن‌و دەیانەوێت بەتـــەوژم، سروشتی خۆیان تێر بکەن ، بەڵام دەبینن بۆیان دەست نادات‌و ناگونجێت‌و نالوێت ، ئەو کاتە دەنیشنەومو بن دەتێنەومو ، لە قوڵایی بێ هەستیدا نوقم دەبن ، لە شوێنی ئەواندا هەست کردن بە دڵەڕاوکێ پەیدا دەبێت،لە شێوەی تۆقیندا [فۆبیا] .

چونکە فرۆید(٣٣) لە سەرەتاوە هـــــەموو ڕوانگەتە دەروونیەکانی ، دەگێڕایەوە بۆ دوو کۆمەڵە پاڵنەری ســـەرەکی ، یەکەمیـــــان : پاڵنـــەرە توخمیەکان بوو ، کە لە بەهێزترین ووزەوە دەردەپەڕن، ئەویش [لەبیدۆ]یە، کە زۆر نەوســـنەو چڵێســـــە، و هەمیشە دەیەوێت تێربێتو ڕابوێرێت ، دووەمیشیان : پاڵنەرەکانی [خۆمەکی]یە ، کە هەمیشە دەیەوێت خۆیەتی بپارێزێتو ئاگاداریو وریایی بکات ، لە دەوروبەردا .

---

(٣٣) معالم التحليل النفسي ــ سيجمند فرويد . ترجم تحت اشراف الدكتور محمد عثمان نجاتي ، ص ٥٢ .

کاتێك که فرۆید چاوی بەو سەربازانە کەوت لە جەنگ دەگەڕانەوەو بەو ڕووداوە ناخۆشانەوە خەونیان دەبینی کە لە مەیدانی جەنگدا ، بە سەریان هاتبوو ، ڕایەکی کەی هێنایە کایەوەو لەڕاکەی پێشووی پاش گەز بۆوەو ، دانی بە کۆمەلە پاڵنەرێکی تازەدا نا کە ناوی پاڵنەری [سانانۆس- Tnanatos]ی لێ نان ، واتە : پاڵنەری مردن ، واتا : خەونی ئەو سەربازانە مانای وایە پاڵیان پێوە دەنێ ، بۆ مردنو وێران کردن .

ئەمجا بەرامبەر ئەو پاڵنەرە تەوژمی بۆ هات ، پاڵنەرێکی دیکە بە ناوی [ئایرۆس]هوە ناوبنێ ، واتا : پاڵنەری خۆشەویستیو ئاوەدان کردنەوە ، کە بەناوی خوای خۆشەویستی یۆنانی کۆنەوە ناوی نا .

دوا ڕای فرۆید

بەڵام فرۆید لەو پەرتووکەی کە ساڵی ١٩٢٦ لە شاری [ڤیەنا] بڵاوی کردەوە ، لەو ڕایەی پێشووی پەشیمان بۆوەو ، چووە سەر ڕایەکی دیکەی نوێ ، تێیدا ووتی : لە هەموو قۆناغێك لە قۆناغەکانی گەشەی مرۆڤ ، چەند هەڵوێستێکی سامناکتر هەیە ، مەترسی لە ژیانی دەکەن ، بەتایبەتی لە سەرەتای ژیانی منداڵیەوە .

بۆ نموونە :

منداڵ دەترسێت کە دایکی لە کیس بچێت [ئۆدیپە گرێ] هەروەها ترسان لە خەساندن ، و ترسان لە خۆمەکی باڵا [ویژدان] ، یان منداڵ هەست بە گوناە دەکات ، یان لە تێر نەخواردن دەترسێت ، یان لە گمیز نەکردن دەترسێت ، یان لە گرتنی ڕەووشتی توخمی ، یان لە دەست درێژ کردن دەترسێت ، چونکە جاری وا هەیە منداڵ ، لە ترسی دایکو باوکی ناتوانێت بە سەربەستی ئەم پاڵنەرانە تێر بکات .

ئەم ئازارو سزایە دەیێتە مایەی دروســـت بوونی ، ژانو ئـازارێکی دەروونیی زۆر ، ئەمیش دەیێتە هۆی دروســت بوونی ، ترســـنۆکی ، ترسەکەشی دەیێتە هۆی دڵەڕاوکێ ، هەرکاتێك کە بناغەی ئەو ئارەزووانـە جوولاندو هەستان .

دووەم : ڕای ئەدلەر :

ڕای ئەدلەر لەم بارەیەوە ئەوەیە کە دەڵێت : سەرچاوەی دڵەڕاوکێ لـە مرۆڤدا دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە هەست بەئاسایش ناکات ، هۆی هەست بە ئاسایش نەکردنەکەشی ، کاتێك ڕووبەردات کە ئەندامێك لە ئەندامەکانی لەشی ناتەواو بێت .

نا تەواویش چەند جۆرێکی هەیە :

ــ گەشەی ئەو ئەندامە وەستاوە .

ــ گەشـــەی ئـــەو ئەندامە تەواوە بەڵام کارەکانی بە تەواوی ئەنجام نـــادات .

ــ یان دوای لە دایك بوونی ، ئەو کەسە بە تەواوەتی ، ئەندامەکەی لە کار وەستاوە .

لە سەرەتاوە ئەدلەر هەرچی ناتەواوی ئەندامەکانی لەشی مرۆڤ هەبوو بە ناتەواوی دادەنا ، بەڵام لە دواییدا ، ناتەواوی دەروونیو کۆمەڵایەتیشی، خستە پاڵیان ، و دەڵێت : دڵەڕاوکێ کاتێك تووشی مرۆڤ دەبێت ، کـــە هەست بە ناتەواوییەك بکات .

سێیەم : ڕای هنری سوند جیڤری :

ئەم دوو زانایە ڕاکانیان بە پێچەوانەی ڕاکانی فرۆیدەوەیە دەڵێن : لـە ژیانی مرۆڤدا چەند هەڵوێستێك هەن ، کە دەبنە تەگەرە لە ڕێگەی مرۆڤەو ئامانجەکانیدا ، ئەو کاتە هەست بە کەوتنو زاڵ نەبوونێك دەکات ، لـــە

ئەنجامی ئەوەدا تووشی بەربەرەکانێیەکی دەروونی دەبێتو دەیخاتە دڵەڕاوکێوە .

ئەو هەڵوێستانەش وەکو : ئەمانە :

ـ زاڵ نەبوون بە سەر گیروگرفتی ئابووریدا .

ـ زاڵ نەبوون لە ژیانی هاوسەریدا .

ـ سەرنەکەوتن بە سەر گیروگرفتی پیشەیدا .

ـ لەش گەجەری .

ـ هەست کردن بە سەرنەکەوتن ، بۆماوەی چەند کەڕەتێك ، دەیخاتە دڵەڕاوکێوە ، ئەمیش بە هەڵس و کەوتدا دەردەکەوێت . بێجگە لەو زانایانە چەند زانایەکی دیکە ، وەکو : هورنی و دروسلی لەم بارەیەوە ڕای خۆیان دەربڕیوە .

گرنگترین سەرچاوەکانی دڵەڕاوکێ لای منداڵ :

لە ڕاستیدا دۆزینەوەی سەرچاوەو هۆکانی دڵەڕاوکێ لە منداڵو نەوجواندا ، ئاسانترو سووکترە ، لە بەر ئەوەی ئەمان شارەزایی یان کەمترەو ئەو سۆزو هەڵچوونانەی کە هەیانە ئاسایی ترن ، بە پێچەوانەوە ، دۆزینەوەی سەرچاوەی دڵەڕاوکێ لای گەورە ، کارێکی قورس و گرانە ، چونکە هەڵچوونەکانی گرێداوی یە ، شارەزایی و خێ گۆڕین و تەفرەدانو دەستخەڕۆ کردنی زۆرە .

لە لایەکی ترەوە چەندێك مرۆڤ شێوەی ژیانی سووکو ئاسایی بێتو نیزیك بێت لە ژیانی سەرەتایی کۆنی مرۆڤەوە ، ئەوەندە دۆزینەوەی سەرچاوەی دڵەڕاوکێی تیادا ئاسانە ، بە پێچەوانەوە ، چەندێك ژیانی پێشکەوتووتر بێتو شارەزایی زیاتر بێت ، کارامەیی ووردتر بێت ،

ئەوەندە دەرەنگتر هۆکانی دڵەڕاوکێکەی دەدۆزرێنەوە ئەگەر خۆی نەیەوێت یارمەتیت بدات .

کە کاتێك سەرچاوەو هۆکانی دڵەڕاوکێی منداڵ دەخوێنیتەوە ، دەبێت ئەوە بزانیت ، کە بناغەو بنچینەن ، بۆ سەرچاوەو بنچینەی دڵەڕاوکێ لـــە تەمەنی گەورەیدا ، ئەمجا هەر لەبـەر ئەوەیە چەند ناوێکی تریـان لێناوە، وەکو : سەرچاوە بناغەییەکان ، یان سەرچاوە ســـەرەتاییەکـان ، و سەرچاوەی دڵەڕاوکێی گەورەیان ناوناوە ؛ سەرچاوە ناوەنجییەکان .

گرنگترین سەرچاوەی دڵەڕاوکێی منداڵان ئەمانەن :

١ ــ بێ دەستەڵاتی :

منداڵ کە لە دایك دەبێت ، بۆ ماوەیەکی زۆر پێویستی بە دایك هەیە، بۆ جێبەجێ کردنی پێویستییەکانی ، وەکو : خواردنو پێچانەومو گـەرم کردنەوەو پاك کردنەوە ، ئەو کاتە هەســت بە بێ دەستەڵاتی خۆی دەکات، بەرامبەر ئەو کارو بارە گرانانەی کە دێنە رێگەی ، ئەمانە هەموویان کـــار دەکەنە سەر دروست بوونی کەسێتی دوا رۆژی ، ئەمجا کە گەورەبوو،هەر هەڵوێستێکی وەك ئەمانە هاتە رێگەی تووشی دڵەڕاوکێی دەکات .

٢ ــ لە یەك دابڕان :

ئەوەی کە منداڵ زۆر لێی بترسێت ، ئەوەیە کە لای دایکو بـاوکی خۆشەویست نەبێت ، بەراستی نەبانینیو فرێدانی ، ئەو دۆزەخەیە کـە لێی دەترسێت ، هەر وەکو رۆمان نووسی بە ناوبانگ [جون شـتاینبك] لـە رۆمانەکەیدا [شرقی عدن] بە جوانیو ڕەوانی دەری دەبڕێتو دەڵێت(٣٤) : ئەو دۆزەخەی منداڵ لێی دەترسێت ، کۆچی دایکە ، لەگەڵ فرێدانی منداڵدا، تاوانەکە ڕووەدات ، تۆڵەی ئەو ماڵ وێرانییەی ، ئەو پەلوپۆ شکاندنەی، ئەو لێقەوماندنەی ، کە تووشی بووە ، لە پشیلەکەی دەکاتەوە ، پـــــارە

---

(٣٤) طبيب العائلة ، العدد ٦٢ ، تشرين الاول ١٩٧٣ ، ص ٧٩ .

دەدرێ، بۆ ئەوەی خۆشەویستی کۆبکاتەوە،منداڵێکی تریان جیهان دەگرێ، هەروەها ژیانیان تۆڵە کردنەوەو گوناەکردنە .

ئەمجا لەبەر ئەوە بە هیچ جۆرێك نابێت بە کۆچ کردن ، یان بە فڕێدانی نەویستنو دەرکردن هەڕەشە لە منداڵ بکرێت ، نە بەڕاست ، نە بەگاڵتە !

چونکە لە یەکبڕانی منداڵ ژانێکی دەروونی زۆر دەباتە لەشی یەوە ،و چەندێکیش منداڵ پەیوەندی پێیانەوە ، بە هێزو پتەوتر بێت ، ئەوەندە لە یەك بڕانەکەی بە سوێو کاری گەرتر دەبێت ، و چەندێك منداڵ پەیوەندی بێهێزو تەمەنی منداڵتر بێت ، ئەوەندە زارو بێزاری کەمتر دەبێت.

هەرودها بە لایەن منداڵی تەمەن گەورەشەوە ، چەندێك پشت بە کەس و کاری زیاتر ببەستێت ، ئەوەندە دورکەوتنەوەی لێیان ناخۆشترە .

ئایە نازانیت ، ناردنی منداڵ بۆ دایانگەو باخچەکانی ساوایانو بەشی ناوخۆیی قوتابخانەکان ، هەندێ جار منداڵ تووشی دڵە ڕاوکێیەکی بە تین دەکات ؟!

٢ ـ بێ بەری بوونو ڕك هاتنەوە :

منداڵ کە دێتە ژیانەوە چەند پێویستیەکی ماددیو سۆزیی هەیە ، پێویستە ئەمانە تێر بکرێن ، ئەو پێویستیانەش وەکو ئەمانە : منداڵ پێویستیی بە بەختەوەریی هەیەو ، ئەگەر هاتو چەند جارێك لە سۆزی دایكو باوکی ، یان لە تێرکردنی ئارەزووەکانی دابڕا ، ئەوە هەست بە پشێوی دەروونیو ڕق خواردنەوەو کینەکێشان دەکات .

ئەمجا ئەگەر ئەو کردارانە زۆر لەژیانی منداڵدا ڕوو بدەن ، ئەوا تووشی [ئەلەکترا گرێ] دەبێت ، ئەگەر کچ بێت ، یان تووشی [ئۆدیپە گرێ] دەبێت ، ئەگەر کوڕبێت ، ئەم جۆرە کردەوانە دەبنە هۆی دروست بوونی بناغەکانی دڵەڕاوکێ ، لە دوارۆژدا .

[ئەلەکترا گرێ] : بڕێتی‌یە لەوەی کە کچ ، لە تەمەنێکی تایبەتیدا ، بەشێوەیەکی بێهەستی ، هۆگری باوکی زیاتر دەبێت .

ئەمەش کارێکی ئاسایی‌یە لە ناو هەموو خێزانێکدا ، هیچ خراپەو زیانێکی نیە ، هەرچەند زۆر کەس لە زانا دەروون شیتەلی‌یەکان دەڵێن : ئەمە دەگەڕێتەوە بۆ بناغەیەکی توخمی .

[ئۆدیپە گرێ] : بڕێتی‌یە لەوەی کە کوڕ لە تەمەنێکی تایبەتیدا بە شێوەیەکی بێ هەستی ، زیاتر هۆگری دایکی دەبێت ، ئەم ناوەیشی ، لەشاتۆ گەرێکەی سۆفۆکلیسەوە ، وەرگیراوە ، کە ناوی [ئۆدیبی پادشا] یە .

٤ ــ سەرنەکەوتن :

سەرنەکەوتن ، یان زاڵ نەبوون بڕێتی‌یە لەوەی:کە منداڵ نەتوانێت خۆشەویستی دایکو باوکی ، یان یەکێکیان ، یان هەر کەسێک لە خۆی گەورەتر بێت ، بە دەست بهێنێت ، زانا دەروون شیتەلی‌یەکان دەڵێن : تێرکردنی پالنەری توخمی بە شێوەیەك کە کۆمەڵ نەی سەلێنێتو ڕێگەی نەدات ، بە سەرنەکەوتن دادەنرێت .

٥ ــ هاندان :

منداڵان زوو هاندەدرێن ، واتە تووشی دڵەڕاوکێ دەبن ئەگەر ئەو کەسانەی کە وان لە دەورو بەریان ، کە زوو زوو دڵەڕاوکێیان تووش بێت، ئەمەش [بۆماوە]ش‌و چۆنێتی هەڵسوکەوتی لەشی ئەو منداڵەش ، بەشداری تێدا دەکەن ، و ئەو دەورو بەرەی کە منداڵ تێیدا دەژی زیاتر بەرەی پێدە دات ، لە بەر ئەوە دەبینین : ئەو منداڵانەی کە دڵەڕاوکێیان تووش دەبێت ، باوکیان ، یان دایکیان یان هەر دووکیان ، دووچاری نەخۆشی‌یەکی دەروونی بوون ، ئەو منداڵانەش دەترسێنو خەفەت دەخۆن ، بۆ لە کیس چوونی خۆشەویسترین کەسیانو باشترین دایەخیان ، ئەمانە دەبنە بناغە دانانێك ، بۆ تووش بوونی دڵەڕاوکێ لەپاشە ڕۆژدا ، لە لایەکی

ترموه ، ئەم جۆرە منداڵانە ، بە تەنها ترسی ئەوەیان لێ ناکرێت ، کە لە بارێ دەروونی‌یەوە تووشی زیان بین ، بەڵکو لە بارەی بایۆلۆژیشەوە مەترسییان لێدەکرێت .

٦ ــ مەترسی :

یێجگە لەو کارکەرە دەروونییانەی کە باسمان کردن ، چەند سەرچاوەیەکی ماددیش هەن کە جێگەی مەترسینو ، ئەگەر زۆر کەرەت دووبارە بنەوە، کارێکی ئاڵەباری تێدەکەن ، ئەمانەش دەبنە دووبەشەوە :

یەکەمیان وەکو :

نەشتەرگەری‌ی ، کوتانن ، دەرزی لێدان ، تا لێهاتن ، خوێن بینین ، لاشەی مردوو بینین .

دووەم بەش

لەو ترسێنەرە ماددی‌یانە ، لە ناو لەشی منداڵەکەوە هەڵدەقوڵێن : وەکو : توتێتی ، برسێتی ، ئازاری نەخۆش کەوتن .

٧ ــ مەترسی لە سزا :

مەترسی لە سزادان ئەوەیە کە کەسو کاری منداڵ ، هەرەشەی لێ بکەنو یان بەڕاستی سزای بدەن لەسەر هەندێك لەو هەڵانەی کە تێی کەوتووە ، بە تایبەتی ئەو هەڵانەی کە شێوەیەکی توخمی‌یان هەیە ، ئەم جۆرە هەرەشانە ئەگەر فرە کەرەت دووبارە بکرێنەوەو منداڵەکە سزای خۆی وەربگرێت ، یان هەر هەرەشەی لێ بکرێت ، ئەوە دەبێتە کانگەی دڵەڕاوکێ .

زانایانی دەروون شیتەڵی دەڵێن : سزادانی زۆر دەبێتە هۆی مەترسی کردنی منداڵ لە بڕینی ئەندامەکانی زاوزێی .

لەبەر ئەوە باش وایە ، بۆ کەسو کاری منداڵ تا زۆریان پێ نەیەت ،

سزای منداڵەکانیان نەدەن،بەڵکوو ئاراستەو ڕابەرییان بکەنو شارەزاییان پێ بگەیەنن ، و ئەگەر هەرچارە نەبوو ، ئەوجا سزا بدرێن بەڵام بەگوێرەی خۆی‌و لە جێگەی خۆیدا بێت ، نەك هەموو ڕۆژێك‌و هەموو کاتێك بێتە زرمەکوتێ .

سەرچاوەکانی دڵەڕاوکێ لای گەورە

وەکوو ووتمان سەرچاوەکانی دڵەڕاوکێ لای گەورە قورس‌و وونو گرانن ، لە گوێرەی سەرچاوەکانی دڵەڕاوکێی منداڵ .

دەتوانین ڕەگوو ڕیشەی هەموو دڵەڕاوکێیەك لای مرۆڤی گەورە ، بگێڕینەوە بۆ سێ سەرچاوەی سەرەکی :

١ ــ بۆ ئەو کات‌و هۆیانەی کە مەترسی ، لە خۆی‌و ماڵ‌و خێزانی دەکات.

٢ ــ ئەو کات‌و هۆیانەی کە لێ پرسینەوەیان هەیە، و ئەم بەرامبەریان خۆی بە لێپرسراو دەزانێت ، بەڵام هیچ شارەزایی‌و ڕاهاتێکی لەم بارەیەوە نیە .

٣ ــ ئەوکات‌و هۆیانەی کە دەبنە مایەی هەست بە کەمسەری ئەم ، نرخی خۆیی‌و ڕێزی خۆی لا کەم دەبێتەوە .

هەر سەرچاوەیەك[٣٥] لەو سێ سەرچاوەیە دەگەڕێتەوە بۆ کۆمەڵێك لە سەرچاوە سەرەتاییەکانی ، کاتی منداڵی ، بەڵام ئەوەی دەبێتە هۆی هەڵچونی ئەم سەرچاوانە و دەیان بزوێنێت‌و ڕایان دەدات ، چەند تاقی‌کردنەوەیەکی لەشی‌و ڕیزی ، دەرەوەو ناو خۆییەوە،زۆر کەڕەت پەیان پێ ناپرێت‌و نادۆزرێنەوەو نافاسرێنەوە ، لەبەر ئەوە ، وا دەزانرێت هەر نین ، یان دەدۆزرێنەوە ، بەڵام بە هۆیەکی بچوکی بێ‌نرخ دادەنرێن‌و

---

(٣٥) الامراض النفسية الشائعة ــ د. معمر خالد الشابندر . ط١ ، مطبعة المعارف ١٩٦٨ ، ص ٤٥ .

ئەو گرنگی‌یەیان پێ نادرێت .

چارەسەرکردنی دڵەڕاوکێ

ئەی خوێنەری بەڕێز : ملیۆنەها کەس گرفتاری چەپۆڵەی دوژمنێکی نادارن ، لەشیان دەکرۆژێتو جگەریان پارە پارە دەکاتو گوزەرانیان لێ دەشێوێنێت ، ئەو دوژمنەش دڵەڕاوکێیە ، و دەرمانی دەردی ئەو کەسانەش لای خۆیانــە .

بە ڕاستی دڵەڕاوکێ هەڵچوونێکی زیان بەخشو تەگەرەدارە ، ئــەو کەسەی کە تووشی دەبێت ، ئەگەر توتابی بێت ، لە وانەکانی تێناگاتو ، ئەگەر فەرمانبەر بێت ناتوانێت بە باشی فەرمانەکەی ئەنجام بداتو ، ئەگەر خێزاندار بێت ، ژیانی هاوسەری لێ تاڵ دەکاتو ، ئەگــەر کرێکار بێت ، بەردەمی پێ کەمدەکات . ئەمجا بۆیە پێویستە مرۆڤ زۆر بە دەســتو پرد چــارەی بکــات .

یەکەم : باشترین چارەسازی(٣٦) :

باشترین چارەسازی‌ی دۆزینەوەی سەرچاوەکەیەتی‌و ئەمجا لابردێتی.

بەڵام زۆر کەس هەن ، دڵەڕاوکێکانیان بە شێوەیەکی ڕاستی‌و ئاسایی چارەسەر ناکەن ، بەڵکو بە شێوەیەکی ناقۆڵاو چەوتو چێڵ بۆی دەچن ، بۆ ئەمەش چەند نموونەیەك دەهێنینەوە :

١ ــ وەکوو : ئەو کەسەی کە کردەوەکانی لەگــەڵ تەنەوەکــەیداو هاوڕێکانیدا ، ئەمین‌و ئومان نیە ، باش‌و ڕاست نیە ، ئەمجا لەبەر ئەوە تووشی ژانی وێژدان دەبێتو دەکەوێتە دڵەڕاوکێوە ، لە ئاخی دەروونیــدا دەزانێت کە ئەگەر بێتو هاوڕێکانیانی ئەمە بزانن ، حەز لە چارەی ناکەنو ڕکیان لێی دەبێتەوەو ، لەبەر ئەمە ژیانی دەروونی لێ تاڵ دەبێتو زۆر جــار خــەوی لێ ئــەزڕێ .

---

(٣٦) علم النفس في حياتنا اليومية ــ تاليف سمير شيخاني طـه ، ١٩٨١ ، دار الافاق الجديدة ، ص١٥ .

ئەم جۆرە کەسانە بە دوو ڕێگە دەیانەوێت ، خۆیان لە دڵەڕاوکێ ڕزگار بکەن ، ڕێگەی راستو ڕێگەی چەوت ، ڕێگەی راست ئەوەیە کە کردەوەکانیان ڕاست بکەنەوە لەگەڵ هاوڕێ و هاوزمانەکانیاندا ، ئا بەم شێوەیە بەسەر دڵەڕاوکێکەیاندا سەردەکەوون بەڵام لەبەر ئەوەی ئەم جۆرە کەسانە ، زۆریان دەروونێکی لاوازیان هەیان ، ئەو زاتو توانایەیان نیە سەرکەوونو زاڵبن ، بەسەر خۆیاندا ، لەبەر ئەوە ڕێگەی دووەم ، ڕێگە چەوتو چێڵەکە دەگرن .

ئەو ڕێگەیەش ئەوەیە دەڵێن : خۆ هەر ئێمە نین کە کردەوەی خراپو گڕیو ناپاکین ، لەگەڵ هاوڕێکانماندا ، خەڵکی کەیش هەن ، خراپو ناپاك بن و بڕواو بەزەیی بن ، بەڵێ ئەوەی هیچ شەرمو شکۆیەك بکەن .

ئەم کابرایانە کاتێك ، کە ئەم ڕێگەیە دەگرن ، بەڵای خۆیانەوە وا دەزانن ڕێگەیەکی راست دەگرنو کارێکی راست دەکەن .

٢ ــ فەرمانبەرێك هەبوو کاتێ کاری بەسەر سووچەخۆرەکانی فەرمانگەکەی خۆیدا دابەش دەکرد ، زۆرترین کارو ناسکترینیانی بۆ خۆی هەڵدەبژارد ، لە دواییدا زۆر ماندوو دەبوو لەبەر خۆیەوە هەر ووڕەی دەهاتو دەیبۆڵاند ، دەیووت : ئەم ماندوو بوونەی من هەمووی گوناهی بەڕێوەبەری گشتیە

زۆر کەس هەن خۆیان کۆسپ بۆ خۆیان دروست دەکەنو خۆیان تووشی دڵەڕاوکێ دەکەن ، وەکو : ئەو کەسەی کە توانای نیە ، بارێك یان فەرمانێك ، هەڵسوڕێنێت ، دەبینین لەگەڵ ئەوەشدا سنگ دەباتە پێشەوەو دەیگرێتە دەستی خۆی ، بەمە زیان لە خۆیشیو زیان لە ئەندامەکانی کۆمەڵ دەدات .

یان زۆر کەس هەن ناتوانن زاڵ بن ، بەسەر ئەو کۆسپانەی کە ڕێگەیان پێدەگرن ، لەگەڵ ئەوەشدا فیزیان نایێت داوای هاوکاری لە کەس بکەن!

دووەم : دکتۆر عەلی نەحمەد دەڵێت :

ئەگەر مرۆڤێك بیەوێت ، لە دڵەڕاوکێوە دووربێت ژیانێکی ئاسایی بەسەر ببات ، پێویستە تێبینی ئەم خاڵانە بکات :

١ ــ خۆت ملۆش کە بەکارکردنو چالاکیەوە .

٢ ــ کە کاتێك نەخشەیەك بۆ پاشەڕۆژت دەکێشێت ، مەترسە لەوەی کە ئەنجامەکەی خراپ بێت ، چونکە لەوانەیشە ئەنجامەکەی باش بێت.

٣ ــ خۆت ملۆش مەکە بە شتی پڕو پووچەوە ، بەڵکو بیر لە شتی راستی بکەرەوە .

٤ ــ هەوڵ بدە تەندروستیت باش بێت ، چونکە تەندروستیو دەروونیدروستی هاوبەشی یەکن .

٥ ــ هەموو کاتێك هەوڵی نرخاندنو خەمڵاندنی ئەو شتانە بدە کە لێیان دەترسێت ، بزانە داخۆ ئەوە دەهێنن ، کە لێیان بترسیت ، یان نا ؟ ئەوجا بۆت دەردەکەوێت کە زۆریان شایانی ، ئەوە نین کە لێیان بترسیت ، بەم چەشنە ترسەکەت کەم دەبێتەوە .

٦ ــ زۆر کەس هەن ئەو تەنگو چەڵەمانەی کە تووشیان دەبێت ، بۆ کەسی ناگیڕنەوەو لای کەس باسیان ناکەن ، بەمە زیان لە خۆیان دەدەن ، تۆ وا مەبە ، بەڵکوو ئەو تەنگو چەڵەمانەی کە تووشت دێن ، بۆ باوکو دایکت ، بۆ خزمی دڵسۆزت ، بۆ هاوڕێی دڵسۆزتی بگێڕەوە ، چونکە ئەگەر یارمەتیشت نەدەن ، گیروگرفتی پڕ ، پێویستی بەکەڵێنێك هەیە کەلێی بڕژێت .

٧ ــ وا بکە کە هەوڵو ئامانجەکانت لە ژیانتا،بگونجێن لەگەڵ تواناو، لێهاتنو ، هێزی بازووی خۆتدا ، نە ئامانجت زۆر بەرزبێت ، کە دەستت پێی نەگاتو نەتوانیت ئەنجامی بدەیت ، و لە ئامانجت ئەوەندە نزم بێت ،

(٣٧) مجلة العربی ، العدد ٩٩ ، ١٩٦٧ ، ص ٥٥ .

نەتوانیت بۆی‌دانەوێتەوە ، بەم جۆرە لە ژیانتا سەردەکەوێت ، ئەوەش بزانە سەرکەوتن سەرکەوتنی لەدوایە .

٨ ــ وەکوو (یوسانت) سکرتێری پێشوتری نەتەوە یەکگرتووەکان، جارێکیان لە کۆبونەوەیەکدا ، لە بەردەمی نوێنەری هەموو دەوڵەتەکانـــدا ووتی : [هەموو مرۆڤی سەر ڕووی زەمین ، جیاوازیی‌یان هەیە ، لە شێوەو جۆری هێڵەکانی مۆری پەنجە کەڵەی دەستدا]،تۆش ئەوە بزانە کە هەموو ئەو کەسانەی کە تووشیان دەبیتو هاوڕێتیان دەکەیت ، جیاوازیی‌یان لە یەکتری هەیە ، لە ئارەزوودا ، لە شێوەی لەشدا ، لە باری ژیرەدا ، تۆش ئەگـەر بتەوێت کەسێك بدۆزیتەوە ، لە هەموو بارو لایەنێکا وە تەواو بێتو گلەیی لێ نەکەیت ، ئەوە بێ هاوڕی دەمێنیتەوە ، لەبەر ئەوە وەکو : تەنهـــا گور گ مەڕی ، دوور لەگەڵو هاوڕیو هاوسەر ، نایێت تووڕەبیت ، ئەگەر بینیت ، ئەو کەسانەی پێیان دەگەیت جیاوازیی‌یان هەبوو لە یەکتری .

٩ ــ هەوڵبدە بۆ ئەوەی لە خووڕەووشتی جوان کەشتی‌یەك دروست بکەیتو ، بیکەیت بە سپێرو خۆی پێ بپارێزیت ، کاتێك ، بەنـاو دەریای ژیانی پڕ شەپۆلو گێژەنگاودا سەوڵ لێدەدەیت .

١٠ ــ تا پێت دەکرێت بەئاسایی بژی ، هـــەموو کارێك بـــە گرنگ مەگرە ، ئێستا دەبینین زۆر کەس هەن ، هەتا کاتی یاری‌یەکانیشیان بـــە دڵەڕاوکێو پەشێوی دەبەنە سەر ، بۆ نموونە : ئەگەر بەراوورد بکەین لـــە تێوان یاری‌یەکانی تۆپی پێی‌جـــاری جارانداو ، یاری‌یەکانی تۆپی پێی ئێستەدا ، کە لەسەر شاشەی تەلەفزیۆن ، یان لە یاریگەکاندا دەیان‌بینین ، دەبینین زۆر لە یەك جیان ، چونکە لە یاری‌یەکانی ئێستادا ، دەبێتە قـــاچ بەر قاچ دانو پاشەقوڵدانو پالنانێك نەبێتەوە ، بەڵکوو جاری وا هەیە ، دەبێتە شەڕە بۆکسو تێهەڵدانو مشتو مڕێك ، کابرای ناوبژیوان ، نازانێت لە کوێدا خۆی بشارێتەوە ، بەزۆری پۆلیسو ســـەرباز نەبێت لە یـــەك نابنەوە ، توخوا ، ئەمە یاری کردنە ؟!.

١١ ــ کاتێك دەچێتە ناو جەماوەرەوە ، بە شێوەیەکی سروشتیو ئاسایی بچۆرە ناویانەوە ، کە خۆت دەگۆڕیت بە دڵی خۆت جل لەبەر بکەە، ئەو کەسانەی وا نین خۆیان تووشی پاڵەپەستۆی دەروونی دەکەنو ماندوو دەبن .

١٢ ــ هەموو رۆژێك لای کەمی بۆ ماوەی سەعاتێك ماندووی خۆت دەرکەو ، لەشت بحەسێنەوە .

سێیەم : چارەی دڵەڕاوکێ بە داوو دەرمان :

ئەم ڕێگەیە زۆر لە پزیشکە دەروونیەکان بەکاری دەهێنن بۆ نەخۆشەکانیان ، لەگەڵ ئەوەشدا زۆر لەم پزیشکانە باوەڕیان وایە بەکار هێنانی ئەم ڕێگەیە زیانی زیاترە لە کەڵکی .

چوارەم :

کۆنترین ڕێگە بۆ چارەسەرکردنی دڵەڕاوکێ ، ڕێگەی بیرکردنەوەیە ئەم ڕێگەیە هەر لە کۆنەوە لە وڵاتەکانی ڕۆژهەڵاتدا بەکار دەهێنرێت ، دوای لێ کۆڵینەوەی زۆر دەرکەوتووە ، کە ئەم ڕێگەیە مرۆڤ ڕادەهێنێت، لەسەر زاڵ بوون ، بە سەر باری هەڵچوونیو دەروونیدا .

دروونەگری

دەروونەگریّ :

کۆمەڵێکی تێکڵاوە لە بیرەوەری و ڕووداوی ئاخەزاوو خەفەکراو ، ئەمانە پڕن لە ترس و توڕەبوون و بێزکردنەوەو قێزکردنەوەو ڕق لێبوونەوەو هەست بە گوناە کردێکی زۆرو بەهێز .

دەروونەگری(٣٨) :

بڕێتییە لە توانایەکی ئاخەزاو ، کە بە شێوەیەکی ڕوون و ئاشکرا ، پاڵ بە مرۆڤەوە دەنێت و زۆری لێ دەکات ، بۆ بیرکردنەوەیەکی چەوت و چێڵ ، بۆ کردنی چەند ڕەووشتێکی ئاوێزەو تا لەبار ، کە هیچیان لە جێگەی خۆیاندانین .

نیشانەی ئەو ڕەووشتانەش کە لە دەروونەگرێوە دەردەچن ، یان دەروونەگریّ بە مرۆڤی دەکات ، ئەوەیە کە لە شێوەی ئەو ڕەووشتانەدایە، کە پاڵنەرە خەفە کراوەکان ، بە مرۆڤی دەکەن . دەروونەگریّ چۆن دروست دەبێت ؟

دەروونەگریّ لە تەقینەوەیەکی هەڵچوونی،یان لە چەند بە سەرهاتێکی پڕ ژان و ئازارەوە دروست دەبێت ، کاتی وا هەیە لە پەروەردە کردێکی منداڵی بێ فەرو خراپەوە دروست دەبێت وەکو : ترساندنی زۆر ، یان بێ هەڵکاڵاندنی زۆر ، یان گوناهبار کردنی زۆر ، یان ئازدار کردنی زۆر .

پەروەردە بە شێوەیەکی خراپ منداڵ تووشی ، چەندەها سۆزی

---

(٣٨) الصحة النفسية ــ محاضرات القاها الاستاذ نجدت الصالحي على دورة الارشاد التربوي في معهد المعلمين ببغداد ١٩٨٢ .

روخێنەرو وێرانکەر دەکات ، ئەو ستۆزانەش لە دیوی بێ هەستی مندالەکەدان چەسپ دەبن ، دوایی کە گەورەبوو ، ئەویش دەگەیەتو پێدەگاتو پاڵی پێوە دەنێت ، بۆ کینەیەری کردنێکی نا پەسەندو ، رقبوونەوەو بێزکردنەوەو ، تووش بوونی دڵەڕاوکێ .

لە بەر ئەوەی کە دەروونە گرێ ، توانایەکی بێ هەستیە بە هیچ جۆرێك [کەسەگرتنەوی]یەکە خۆی هەستی پێ ناکات ، بەڵکو لە ڕەووشتو کردەوەکانیدا وەدەر دەکەوێتو ئاشکرا دەبێت ، وەکو : کەوتنە دڵەڕاوکێوە ، کەوتنە گومانەوە، یان وەکوو:نەخۆش کەوتن : بە نەخۆشی دڵ ، یان نەخۆشی برینە گرێ .. بەڵام ئەو کەسانەی کە خۆیان دەڵێن: هەست بە کەمسەری دەکەین یان هەست بە دەروونەگرێ دەکەین ، یان تووشی دەروونەگری بووین ، لەڕاستیدا ئەم جۆرە کەسانە لە گۆڤارو ڕۆژنامەکاندا ، باسەکانیان خوێندۆتەوە ، لەم بارەیەوە لە خۆیان کەوتوونەتە گومانەوە . چونکە ئەو کارەساتانەی کە مرۆڤ تووشی دەروونەگرێ ، یان ئاڵۆسکەگرێ دەکەن ، زۆر جار ، ئەگەر هەمویانی لە بیر نەچنەوە ، هەندێکیانی هەر لە بیر دەچێتەوە .

نیشانەکانی دەروونەگرێ کامانەن ؟

لە راستیدا دەروونەگرێ چەند نیشانەیەکی تایبەتی خۆی هەیەو پێی دەناسرێتەوە ، ئەوانیش ئەمانەن :

١ ــ دەروونەگرێ لە ئەنجامی بەربەرەکانێیەکی دەروونیدا دروست دەبێت ، کە دەبێتە هۆی خەفە کردنی چەند ستۆزو هەڵچوونێکی ئاڵۆزو بەهێز .

٢ ــ دەروونەگرێ ناگۆڕێت ، یان بەئاسانی گەشە ناکات ، بەڵکو هەروەکو : خۆی دەمێنێتەوە ، لەبەر ئەوەی لە قوڵایی بێ هەستی دەروونداکۆ بۆتەوە .

۳ ــ دەروونەگرێ بە متی دەمێنێتەوە ، تاوەکوو سەبارەتێك دێتو خۆی ئاشکرادەکات .

٤ ــ دەروونەگرێ هێزێکی تایبەتیی ئەوتۆیە ، کە نیشانەکانی تری کەسێتی ، لەنەخۆشەکەدا ، دادەپۆشێتو لە هەموویان ئاشکراترو دیارتر خۆی دەنوێنێ .

تۆقـــین(★)

تۆقین ــ Phobia : پلەیەکە لە ترس ، کە مرۆڤ تێدا هەز بە هەڵهاتن، یان ڕاکردن دەکات .

فۆبیا ووشەیەکی لاتینی کۆنە،لە ووشەی [فۆبۆس ــ Phobos]ەوە، وەرگیراوە کە ماناکەی ، ترس ، یان تۆقین ، یان زیرەکردن ، دەگرێتەوە . ئەم زاراوەیە لە دەروونزانیدا،بە مەموو ترسێك ناووترێت،بەڵکو بە جۆرە ترسێکی دەمارایی دەووترێت ، پەیوەندی بە هەندێ حاڵەتەوە هەبێت .

زانایان چەندەها جۆرە تۆقینیان بە لیستە نوســـیوە ، یەکێك لەو لیستانە [۱۸۰] جۆرە تۆقینی گرتۆتەوە ، وەکو :

لە بەرزی تۆقین ، لە تەنگەبەزی تۆقین ، لە ئاو تۆقین ، لەئاگر تۆقین، لە جەماوەر تۆقین ، لە تاریکی تۆقین ، لە میکرۆب تۆقین ، لە ســـــەگ تۆقین ، لە پشیلە تۆقین ، لە مردن تۆقین ، لە نەخۆشی تۆقین ، لە شـــێتی تۆقین ، لەسەفەرتۆقین ، لە فڕۆکە تۆقین ،لە تەنیایی تۆقین ، لـــە تورەیی تۆقین ، لە وتوێژ تۆقین ، لەتاوتێ تۆقین ، لە چـــــەقۆ تۆقین ، لـــە خوێن تۆقین ، لە گوڵ تۆقین ، لە ژمارە تۆقین ، لە تەرەبالغی تۆقین ، لە ژەهـــــر تۆقین ، لە بەستنی پەیوەندی توخمی تۆقین ، لە شەمەندەفەر تۆقین ، لە پیاو تۆقین ، لە ئافرەت تۆقین ، لە مەل تۆقین ، لە خۆر گیران تۆقین ، لـــە

(★) دەقی ئەم بابەتەیان (تۆقین) لە گۆڤاری (کاروان)ی ژمارە۳۷ ساڵی ۱۹۸۵ بڵاوکراوەتەوە .

ـ نگ گیران تۆقین ، له دەرزی تۆقین ، له پزیشـــك تۆقین ، له دڵ فڕین تۆقین ، کاتی وا هەیە تەنها یەخۆشیێك لەیەکێك ، یان دوان ، یان زیاتر لەمانە دەترســـێت .

نەخۆشی فۆبیا جۆرە نیشانەیەکی تایبەتی خۆی هەیە ، یەکێك لەوانـە ئەوەیە کە نەخۆشەکە زیاد لە پێویست لەو شتە دەترســـێت ، بۆ نموونە : ئەو کەسەی کە فۆبیای ماری هەیێت ، هەر لەمارە ژەهراوییەکان ناترسێت، وەکو : کۆبراو ، کولەوەیشنو کولەوەی بابـو زەردەمار ، بەڵکو لە مـارە بێ ژەهرەکانیش دەترسێت ، وەکو : ڕەقەمارو ، ماری ئاوبو ، بەڵکو تۆقیوی وا هەیە ، لە مارمێلکەو قومقمۆکیش دەترسێت .

زۆر لە ئێمە نەخۆشی فۆبیامان تێدا هەیە ، بۆیە کـاتی وا هەیە لـە جاڵجاڵۆکە ، یان لە شەوگەرد دەترسین ، ئەگەر بێتو هاوڕێیەکمـان پێ بزانێت پێکەنینی پێسان دێت ، خۆ ئەگەر لێمان بپرسێت : ئەوە بۆچی لـە جاڵجاڵۆکە دەترسیت ؟ لە وەڵامدا دەڵێین : لە بەر ئەوەیە کە پیسە .

یەکەم کەس کە ئەم نەخۆشیەی دۆزیەوە [فرۆید] بوو ، کـە لـە ساڵی (١٩٨٤) دا ، لەم سەبارەتەوە ووتارێکی بڵاوکردەوە ، لەو ووتارەدا بوو کە دەروونە تیۆرەکەی لە بارەی [فۆبیا] وە ، ڕوون کردەوە .

لە ساڵی [١٩٠٩] دا یەکێك لەو حاڵەتانەی باس کرد ، کە چـــارەی کردوون ئەویش حـاڵەتی [هانسە بچکۆل] بوو ، کورتەی بابەتەکـەیشی ئەوە بوو : کە [هانسە بچکۆل] منداڵێکی تەمەن پێنج ساڵ بوو ، هـەر کاتێك ئەسپی ببینیایە ، دەتۆقیو ڕای دەکرد ، کاتێك لێی دەپرسی بۆچی لێی دەتۆقێتو ڕا دەکات ؟! لە وەڵامدا دەیووت : گازم لێ دەگرێت ! لە ئەنجامی ئەو چارە دەروونیەی ، کە فرۆید بە ڕێگەی دەروون شیتەڵی بۆی کرد ، ئەم ڕاستیەی بۆ دەرکەوت :

١ ــ هانس زۆر ڕقی لە باوکی بووە .

٢ ــ زۆر جاریش بیری لەوە کردۆتەوە کە باوکی دارکاری بکات، بەڵام

ەی وێراوە ، چونکە ترساوە لەوەی کە باوکی زاڵ بێت بە سەریداو چاری بەکاتو لێی دات ، چونکە گومانی لەوەدا نەبووە کە باوکی بە لەشیشو بەهێزو بازوو لەم گەورەتر بووە .

٣ ــ لە بەر ئەوە بەربەرەکانێیەکی دەروونی بەهێز لە دەروونی هانسدا دروست بووە ، پێویست بووە کە لێی رزگار بێت .

ئەم رزگار بوونەش بە رێگەی دەربڕین نابێت ، بەڵکوو دەبێت خەفە بکرێتو لە دڵی خۆیدا حەشاریدات ، ئەم حەشار دانەش ، دەبێت ببەسترێت بە شتێکەوە لە دەرەوەی دەروندا ، ئەو شتەش ئەسپەکە بووە ئەم ئەسپە لە بری باوکی بووە .

ئایە بۆچی ئەم منداڵە باوکی بە ئەسپەکە گۆڕیوە ؟

فرۆید خۆی وەڵامی ئەم پرسیارەمان دەداتەوەو دەڵێت : ــ

ترسی (هانس) لە ئەسپەکە هێواش‌ترو کەمترە ، لە ترسەکەی لەباوکی، چونکە (هانس) بۆی دەرکەوتبوو کە دەتوانێت لە دەستی ئەسپەکە ڕابکات ، بەڵام بە ئاسانی نەیدەتوانی لە دەستی باوکی ڕابکاتو قوتاری بێت .

نموونەیەکی‌تر بۆ تۆقین :

لە جەنگی جیهانی دووەمدا ، گەنجێکیان بانگ کرد ، بۆ خزمەتی سەربازی‌ی ، دوای ماوەیەك لە نەخۆشخانە خەوانیان کە گوایە قاچی توشی نەخۆشی [الدوالی] بووە ، پزیشکە نەشتەرگەرەکان نەشتەرکاریەکی قاچیان کرد ، لە سەرەتاوە تەندروستی زۆر باش بوو ، بەڵام دوای ماوەیەك وەکو خۆی لێهاتەوە ، تاوەکو پزیشکەکان ناچار بوون هەوڵەی پزیشکە [دەروون]یەکانی بکەن ، لە ئەنجامدا دەرکەوت کە ئەم [لاوە] تووشی [فۆبیا] بووە ، ترس لەچی ؟ ترس لە خوێن ، هەر کەسە چاوی بە خوێنو بڕینو پێچان بکەوتایە ، دەتۆقیو زۆقی دەچوو ، نیزیك بوو زیرە بکات .

هۆکانی تووشبونی نەخۆشی فۆبیا

بۆ دۆزینەوەو لێکدانەوەی نەخۆشی فۆبیا ، تەنها یەك تێور نیە ، بەڵکو چەند تێورێك هەیە ، کە هەریەکە لە ئاستی خۆیەوە هەوڵی ئەوەی داوە کە هۆی تووش بوونی ئەم جۆرە ترسە بدۆزێتەوەو روونی بکاتەوە.

یەکەم : دەروونە تێور :

وەکو لە سەرەتای ئەم بابەتەوە باسمانکرد ، کە چۆن زانای دەروون شیتەڵی [سێگموند فرۆید] هۆی دروست بوونی ئەم تۆقینەی لێکداوەتەوەو دەڵێت : ئەو کەسانەی کە کارەساتێکی ناخۆش دەبینن ، یان بە تاقیکردنەوەیەکی تایبەتیدا تێدەپەڕنو ، هەست بە جۆرە سۆزو بەربەرەکانێیەکی دەروونی وابەهێز دەکەن ، لەو کاتەدا ناتوانن ئازارە بەهێزەکەی قبوڵ بکەنو وەری بگرن ، و بەبێ ئەوەی هەستی پێ بکەن ، زۆریان بۆ دێت ، لە بێهەستی دەروونیاندا خەفەی بکەن ، ئەو کاتە لە کانگە ناو خۆییەیە راستەقینەکەوە ، جیا دەبێتەوە ، بەسەرچاوەو هۆیەکی تازەوە دەنیشێتەوە ، لە دەرەوەی لەشدا ، ئەوکاتە ترسێنەرە تازەکە ، دەتوانێت ، لەجیاتی ترسێنەرە ناو خۆییەیە راستییەکە ، ئەو کەسە بوورژێنێتو بترسێنێت .

ئەم گۆڕینو جیابوونەوەیە بە شێوەیەکی راستەوخۆ دەبێت ، بە بێ ئەوەی ئەو کەسە خۆی هەستی پێ بکات ، وەکو نیشتنەوەی ترسەکەی [هانس] لە باوکیەوە ، بۆ ئەسپەکە ، فرۆید دەڵێت : قازانجی ئەو کەسە لەم [ئالووگۆڕەدا] ئەوەیە کە ترسێنەرە تازەکە باشترو هێواشترە لە ترسێنەرە ناوخۆییەکە ، بەس نیە ئەو کەسە تۆقیوە ، دەتوانێت خۆی لێ قوتاربکاتو ڕاکات بۆ نموونە : (هانس) لە ئەسپەکە بترسێت چاکترە تا باوکی ، چونکە دەیتوانی لە دەستی ئەسپەکە خۆی رزگار بکات ، بەڵام ئەیدەتوانی لە دەستی باوکی قوتار ببێت .

دووەم : مەرجە تێورە :

خاوەنی ئەم تیۆرە باڤلۆڤی روسی‌و هاوڕێکانێتی ئەم تیۆرە دەڵێت : ئەو کەسانە لە کاتی خوێداو لە شتێکی تایبەتی ، لە شوێن‌و جێگـــەیەکی تایبەتیدا ، لە کاتێکی تایبەتیدا ترساوون ، شتە ترسێنەرە راستیەکەبان لە بیر چۆتەوە ، بەڵام لە دیوی بێ هەستی ، دەروونیاندا ئەو دیمەن‌و شـــێوەو شوێنەو کاتە ، چەسپ بووەو ماوەتەوە ، ئەمجا ئەم شتە ترسێنەرە تازەیە ، تواناو تینی ترســـێنەرە کۆنە لە بیر چووەوەکەی هـــەیـــە ، چونکو لەو دەچێت .

یەکەم کەس کە راستی‌و درۆی ئەم تیۆرەی تاقی کردۆتەوە ، زانایەکی ئەمریکی بووە ، بە ناوی [واتسۆن] ، تاقی کردنەوەکەشی لە سەر منداڵێکی هەتیو کردووە کە ناوی [ئەلبورتە بچکۆل] بووە ، لە تەمەنی (١١) یانـــزە مانگیدا بووە .

ئەم منداڵە مشکی سپی زۆر خۆش ویستووە ، یـــاری پێ کردووە ، چونکە تووکەکەی نەرم‌و نۆڵ بووەو بە هیچ جۆرێك لێی نەترساوە ، تـــا ئەو کاتەی کە [واتسۆن] تیۆرەکەی لە سەر تاقی کردۆتەوە .

[واتسۆن] نە پشتی منداڵەکەوە دانیشتووەو ، پارچـــەیەك ئاسن‌و چەکوشێکی بەدەستەوە گرتووەو ، خۆی ئامادە کردووە ، هەر کە مشکەکە لە [ئەلبورت] نیزیك بۆتەوە ، ئەم چەکوشەکەی کێشاوە بە ئاسنەکەداو ، تەقەیەکی بەرزی لێ بۆتەوە ، دوای چەند جارێك تێبینی کردووە ، کە کاتێك مشکەکە لە منداڵەکە نیزیك دەبۆوە ، بەێ ئەوەی کە [ئەلبورت] گوێی لە دەنگی تەقەی ئاسنەکەبێت ، بە هەموو هێزی خۆی دەگریاو دەی‌زیراند .

دوای ماوەیەك بۆی دەرکەوت کـــە منداڵەکە نـــەك هـــــەر لەمشك دەترسێت ، بەڵکو لە هەموو فەرۆێکی نەرم‌و نۆڵ دەترسێت ، و لە هەموو بەرەگندارو کوڵکنێك دەترسێت ، باکەوڵێکی بێگیانیش بێت .

زانایان ئەم تیۆرەیە لە تیۆرەکەی فرۆید بەراستتر دادەنین ، چونکە توانیویانە زۆرکەس بە لابردنی تینی [تینکەرە مەرجیەکە] چارەسەر بکەن

سێیەم : پاڵنەرە تیۆرە :

ئەم تیۆرە دەڵێت : ترس خۆی یەکێکە لە پاڵنەرە بناغەییەکانی لەشی مرۆڤ ، بەڵگەشی ئەوەیە کە دەڵێت : منداڵ کە لەدایك دەبێت ، لە پێشا خۆی هەر لە کەوتنو دەنگی بەرز دەترسێت ، لە دواییدا لە تاریکیو لە سەگیش لە مردنیش دەترسێت ، ترسی زۆرو ترسی کەم ، واتە : ترسنۆکیو ئازایی یان بەزاتی ، دەگەڕێتەوە بۆ بەهێزیو بێهێزی ئەو پاڵنەرانە ، زۆر لەو شتانەی کە منداڵ لە تەمەنی منداڵیدا لێیان دەترسێت ، کە گەورەش بوو ئەو ترسو زنوق چوونەی لە گەڵدا هەر دەمێنێتەوە ، هەر چەند هەندە ترسێکی تریان بە سەردەچێتو نامێنێت ، ترسی [فۆبیا] یەکێکە لەو ترسانەی کە لە گەڵیدا دەمێنێتەوە .

چارەسەری ئەم نەخۆشیە :

١ ــ زۆرترینی حاڵەتی ترسو تۆقین ، وەکو : تۆقین لە سیسرك ، لە مشك ، لە تاریکی ، لە خوێن ، لە گیانەوەران ، کە منداڵ گەورەبوو لە خۆیانەوە بە سەردەچنو نامێنن ، لەبەر ئەوەی بۆی دەردەکەوێت ، کە ئەمانە هیچیان زیان بەخش نینو ژیانی ناخەنە مۆلەکەوە ، بەڵام دایكو باوك دەتوانن ئەم ترسانە هەر بە منداڵی لە منداڵدا ، لابەرن ، یان بیان چەسپێنن، ئیتر ئەو منداڵە خۆیو بەختو ناوچەوانی خۆی ، یان ڕێدەکەوێت منداڵی باوكو دایکێکی ووریاو ڕۆشنبیر دەبێت ، یاخود ڕێدەکەوێت منداڵی باوكو دایکێکی نەزانو دەبەنگ دەبێت ، یان ڕێدەکەوێت منداڵێکی هەتیوی هەڵکەوتوی بە توانا دەبێت .

هەندێ جار کە ئەم نەخۆشییەش نەما ، دوای ماوەیەك سەر هەڵدەداتەوە ، یان هەر لە شێوەی فۆبیادا دەمێنێتەوە ، یان دەگۆڕێت بۆ دڵەڕاوکێ ، یان بۆ دڵتەنگی .

٢ ــ فرۆیدو هاوڕێکانی دەڵێن : باشترین ڕێگە بۆ لابردنی نەخۆشی تۆقین ڕێگەی دەروون شیکارییە ، و ئەمەش ماوەیەکی دوورو درێژ دەخایەنێت ، ئەو زانایانەی کە باوەڕیان بەم ڕێگەیە نیە دەڵێن :

ئەو کەسانەی بەم ڕێگەیە چاك دەبنەوە ، ئەوان هەر لە خۆیانەوە چاك دەبنەوە ، نەوەك بە هۆی بە کار هێنانی ڕێگەکەی فرۆیدەوە، چونکە ماوەی چارەسەرکردنەکەی زۆر دەخایەنێت ، بۆیە نەخۆشەکە بە شێوەیەکی سروشتی چاك دەبێتەوە .

٣ ــ ڕێگەیەکی تر هەیە ئەویش ئەوەیە کە ئەو کەسە دوور خەیتەوە لەوشوێنو شتانەی کە لێیان ترساوە ، بۆ ئەوەی لە بیری بچنەوە .

ئەم ڕێگەیە کەلکێکی زۆری هەیە بەتایبەتی کاتێك کەتۆقینە کە تازە دروست بووبێت ، ئەگینا ئەو کەلکە تا بەخشێت .

٤ ــ ڕێگەیەکی تریش هەیە ، ئەویش ئەوەیە کە ئەو کەسە هەندە جارێك نزیکی شتە ترسێنەرەکە بکەیتەوە ، بە تایبەتی ئەگەر منداڵ بوو.

ئەم ڕێگەیە لەگەڵ تیۆرەکەی باڤلۆڤدا دەگونجێت ، بەڵام تایبەت بە شێوەیەکی یەکسەری نزیکی بکەیتەوەو بیسەپێنی بە سەریدا .

٥ ــ هەندێك لە پزیشکەکان دەچن ئەو دەرمانانە بە کار دەهێنن کە بۆ نەخۆشی [دڵتەنگی] بە کار دێن .

ئەم ڕێگەیە بەردەوام نیەو ئەو کەلکەشی نیە کە گرنگ بێت .

٦ ــ باشترین ڕێگە بۆ لابردنی (تۆقین) ، بە تایبەتی تۆقینی منداڵ ڕێگەی [ڕەووشتە چارەیە] ، باشترین شێوازی ئەم چارەسەرییە،شێوازی [زات شکاندنە] یان لابردنی [هەست پێکردنە] واتە : لابردنی هەست کردنی ئەو نەخۆشە بەرامبەر ئەو ترسێنەرە بەجۆرێك هێمنی بکەیتەوە ،یان

بەرامبەر ئەو شوێنو هەڵوێستەی ، کە نەخۆشەکە لێیان دەترسێت ، ئەویش بە نیزیك خستنەوەی ئەو کەسە بەرەبەرە لێیان ، بۆ ماوەی چەند جارێك تاوای لێدێت بە تەواوی ڕو بەڕوی دەیێتەوەو زاتی لێیان دەشکێتو ، ئینر لێیان ناترسێت .

یەکێکی دیکە لە شێوازە کانی ڕەووشتە چارە ، شێوازی [نوقمو سەرخستنە] ئەویش بریتیی‌یە لەوەی بە شێوەیەکی راستەو خۆ ئەو کەسە ڕو بەڕووی کانگەی ترسەکە دەکەیتەوە .

هەروەها دەتوانیت شێوازی [نموونە] بە کار بهێنیت بۆ چارەسەری تۆقین ، ئەویش بریتیی‌یە لەوەی کە نموونەیەك لەو شتە دروست دەکەیت ئەگەر قەبارەی بچووك بوو ، یان یەکێك لە ئەندامەکانی خێزانەکە خۆی بکات بەو شتە ئەگەر قەبارەی گەورە بوو، بۆ ئەوەی ترسی منداڵە ترسۆکەکە دەرچێتو فۆبیاکەی نەمێنێت .

سیکاسینیا

سیکاسینیا :

مانای ناتەواوی ووزەی دەروونیيە ، بۆ ئەوەی نەتوانێت بگات ، بە شێوەیەکی تەواوی ئاسایی خۆی .

ئەم زاراوەیە [جانیە] بۆ چەند جۆرە نەخۆشیيەکی دەروونی ، وەکو: فۆبیا ، ڕاڕایی ، کردە سەپێنراوەکان ، بەکاری هێناوە .

یەکەم : فرە بارەکردنەوەی(٣٩) سەپێنراو :

ئەم نەخۆشیيە پێشی دەووترێت : ڕاڕایی ، یان حول حولی .

چەند نموونەیەك بۆ ئەم جۆرە کەسانە :

١ ــ هەندێك کەس هەن هەمیشە ئەوە بە بیریانداێت کە دەستیان پیسە ، ئەم بیرکردنەوەیە وایان لێ دەکات ، کە هەستن چەند جارێك دەستیان پاك بکەنەوە .

٢ ــ کابرایەك هەبوو کە بیوستایە دەست نوێژ بشوات ، جلەکانی تا پشتێنەی هەڵدەکرد ، ئەوجا دەچووە ناوەڕاستی ئاوی چەمە خوڕەکەوەو دەست نوێژی دەشۆرد ، لە باتی سێ شڵپ ئاو ، زیاتر لە دە شڵپی دەدا بە دەمو چاوێوە ، لە باتی ئەوەی یەك جار یان سێ جار قۆڵی بشوات ، چەند جارێك قۆڵی دەشۆرد ... هتد ، کاتی وا هەبوو کە دەستنوێژی هەڵدەگرتو لە ئاوەکە دەهاتە دەرەوە ، دوو بارە دەگەڕایەوە بە هەمان شێوە دەست نوێژەکەی دەشۆردەوە .

ئەم کابرایە خەڵکەکە پێیان دەووت : کابرایەکی [عەمەلی] یە ، واتە: ڕاڕایە ، حول حولیيە .

---

(٣٩) علم النفس الفسیولوجی . د. احمد عکاشە ، ط ٦ ؛ مطبعة المعارف ــ القاهرة ١٩٨٢ ، ص٢٨٦ .

٣ ــ دەرویش رۆستەمێك هەبوو ، كاتێك كــە نوێژی دادەبەســـت نیزیكەی (١٥) كەرەت زیاتر دەیووت : نیەتمە ، نیەتمە ، نیەتمە ... هتــد ئەوجا دەیووت [الله اكبر]و نوێژەكەی دادەبەست .

٤ ــ لاوێك هەبوو بڕوانامەی كولیجیشی وەرگرتبوو ، خاوەن ژنو مالّ بوو ، دەیووت : پێش چەند ساڵێك جۆرە حاڵێكم تووش بوو بوو ، وەكوو شێتی وابوو ، كە تووشم دەبوو هەموو لەشم دەهاتە لەرزین ، دوایی نیوە بێ هۆشێك دەكەوتم ، لە دواییدا ئەو جۆرە ترسەم بە سەرچوو ، بەڵام تووشی ئەم خووە بووم كە بۆتی دەگێڕمەوە : كاتێــك كارێكم دەكــرد ، پەیوەندی هەبوایە بە پیشە كەمەوە ، بە دەست خۆم نەبوو دووبارەو ســێ بارەم دەكردەوە هەرچەندە كە دەمزانی پێویستیش ناكات ، بە شەوان پێش ئەوەی سەر كەوتمایە تە سەر سەربانەكە بۆ نوستن ، دەرگاكانم دادەخست‌و سۆپای چێشت كردنەكەم بە دەستی خۆم دەپشـــكنی‌و بۆ ئەوەی بــزانم كوژاوەتەوە ، یان نا ، تا سەردەكەوتمە سەرەوە سێ جارم تاقی دەكردنەوە، كە سەردەكەوتمە سەریان ، پرا بچوكەكەشم دەنارد خوارەوە ، جــارێكی تر ، تاقیان بكاتەوە ، نەوەك من ئەو كارانەم ئەنجام نەدایێت ، لەگــەڵ ئەوەشدا دەمەویست خۆم لەم جۆرە كردەوانە رزگار بكەم ، بەڵام تا دەهات خراپتر دەبووم .

دووەم : كردە سەپێنراوە دوا بەدواكان :

كردەی سەپێنراوی دوا بە دوا ، ئەوەیە كە ئەو نەخۆشـــە كۆمەڵێك كرداری دوا بە دوای یەك دەكات ، بۆ نموونە : زۆر كەس هەن كاتێك كە جل لە بەر دەكەن ، بە پێی ڕێڕەوێكی تایبــەتی لە بەری دەكــەن ، لە پێشا گۆرەوی پێی راست لە پێ دەكەن ، ئەمجا گۆرەوی پێی چەپیــان ، دوایی پێڵاوی پێی راستیان لە پێ دەكەن ، ئەمجا پێڵاوی پێی چەپیان ، هەر بەو شێوەیەش دەڕۆن لە كاتی جل داكەندنا ، خۆ ئەگەر ئەم ڕێڕەوە بگۆڕن بە

شێوەیەکی دیکە ، ئەوە زۆربان پێ ناخۆشەو دڵ تەنگ دەبن .

سێیەم : رۆژەمێکی سەپێنراو :

زۆر کەس هەن لە ژیانی رۆژانە یاندا لە نـاو ماڵدا دوای رۆژەمێکی نەگۆڕ دەکەوون ، یان با بڵێین لە سەر رۆژەمێکی نەگۆڕ دەڕۆن ، بە هیچ رەنگێك لێی لانادەن ، بۆ نموونە : دەیێت جڵو بەرگی ناو کەتۆرەکەیان بە شێوەیەکی تایبەتی ڕێك بخەنو ، ئەگەر هاتو لە سەر ئەو شـێوەیە ، گۆڕاو تێك چوو ئەوە مانـای وایە ئاسـمان ڕووخاوەو دەکـەوونە دڵـە ڕاوکێوەو ، پەژارەیەکی واوە لە داخاندا شەو خەویان لێ ناکەوێت.

نموونەیەکی دیکە ، ئەو ئافرەتانەیە کە بە شێوەیەکی سەپێنراو مـاڵ دەبەن بەڕێوەو بە ووردی ڕێکی دەخەن ، یان ئەو ئافرەتانەی کـە حەز بـە میوان ناکەنو هاواریان لە دەستی ئەو میوانانەیە کە دێنە ماڵیانو منداڵیان لە گەڵەو ، منداڵەکانیـان دەست لە شتومەکی ناو ماڵ دەدەنو دەیـان جووڵێنو لە شوێنی خۆیاندا لایان دەبەن ، وەکو : تەپڵەکی چاو تەپڵەکی جگەرەو . کەڵو پەلی دیکەی ناو ماڵ .

چوارەم : جادووە سەپێنراو :

زۆر کەس هەن کە باوەڕیان بە پڕمین هەیە ، ئەگەر سەفەرێکیان لە بەر بێتو لەو کاتەدا کە دەیانەوێت بکەونەڕێ ، ئەگەر یەکێکیان یەکجار بپڕمێت، ئەوە نارۆنو سەفەرەکەیان دوا دەخەنو دەڵێن : سەیری پیا هێناو ، ئەگەر هاتو یەکێکیان دووجار بپڕمێ ئەوە لە سەر سەفەرەکە بەردەوام دەبنو دەڵێن : جەختی پیا هێنا ، یان زۆر کەس هەن باوەڕیان بە چاوپیسی هەیە ، بەرهەمو قازانجیان لە کەسانی دیکە دەشارنەوە ، بۆ ئەوەی نەبنە چاوەوە، هەر نەخۆشیەك یان هەر زیانێکیان لێ بکەوێت ، بە تینی چاوی یەکێکی چاو پیسی دادەنێن ، یان هەر لەو جۆرە کەسانە کە بیەوێت کارێك ئەنجام

بدات ، دەچێتە دیدەنی قەبرێك یان گۆڕێك دووبەردی لووسی خڕ دەخەنە سەر یەكو پەنجە تووتەی لە سەر بەردی سەرەوەیان گیر دەكەنو ئەگەر بەردەكە سووڕاو گلی خوارد ئەو كاتە دەچن كارەكەیان ئەنجام دەدەن ، یان دەڵێن : ئەوە مانای مەبەست ئەنجام بوونە ، بە مەرام گەیشتنە ، بەڵی چاو هەیە ، تینو موگناتیسی لە چاوێكی دیكە بەهێزترو زیاترە ، بەڵام مانـــای وانیە ، ئەو چاوە پیسو زیان بەخش بێت ، بۆ نموونە : دەڵێن : قەشـــەی ئاینی بە ناوبانگ [راســـبۆنین] كە توانیوێتی لە ڕێگـەی شـاژنەوە دەستەڵاتی خۆی بە سەر تەختی پادشایی قەیسەری رووســدا دڕێژ بكات ئەم كارەی بە تینو هێزی موگناتیسی چاوی‌یەوە ئەنجـام داوە هـەروەها گومان نیە لەوەدا كە هێزی موگناتیسی چاوی [مار] بە هێزە بۆیـە بـە ئاسانی چۆلەكەی بۆ دەگیرێ ، یان هێزی موگناتیسی چـاوی [گورگ] بەهێزە بۆیە بە ئاسانی مەڕ شوێنی دەكەوێتو هاوشانی دەڕوات هەروەها چاوەكانی [كونەبەبوو] كە چۆلەكە ڕادەكێشێت بۆ كونەكەی .

پێنجەم : كردە سەپێنراوەكانی دژی گۆمەڵ :

١ ــ دژی سەپێنراو :

جاری واهەیە كە بە بازاڕدا دەڕۆین دەبینین : كابرایـەكی بازرگـان هاواری لێ هەڵدەسێتو ڕوو دەكاتە ئافرەتێكی ڕێكو پێكی قەشـەنگ ، لە بەر ئەوەی كە پارچە قوماشێكی زۆر بێ نرخی لێ دزیوە ، ئافرەتەكەش شەرم دەی‌گرێتو گۆناكانی سوور دەبێتەوەو ئاوات دەخوازێت،یان ئاسمان هەڵی كێشێت ، یان زەمین قووتی بدات ، چونكە نازانێت چ بڵێتو لەبـەر چی دزی كردووە ، چونكە دزی كردنەكەی بە دەســتی خۆی نەبووە ، بەشكوو سەپێنراوە بە سەریا .

ئەوە كارێكی سروشتی‌یە دزی سەپێنراو جیاوازی هەیە لەگەڵ دزی راستیدا . هەندێك لە نیشانەكانی دزی سەپێنراو ئەوەیە ، كە ئەو كەسە زۆر

دەترسێت و دەشڵەژێت و سەرسام دەبێت و ئەگەر زۆری بۆ بێنیت و گوناهباری تەواوی بکەیت ، دەست درێژی تەواو دەکاتە سەرت .

٢ ــ کردە سەپێنراوەکانی دژ بە کۆمەڵ :

ئەو کردەوانەیە کە پێیان دەووترێت [فیێشزمی سەپێنراو] ئەمە لای ئەو جۆرە پیاوانە بڵاوە کە بە هەڵگرتن و پاراستنی شتومەکی ئافرەت دڵیان خۆش دەبێت ، بۆ نموونە : ئەگەر بۆیان بلوێت دەستەسڕ لە ئافرەت دەدزن ، یان ئەگەر دەستیان کەوێت چەند تەڵێك لە قژی ئافرەتەکە ، هەڵدەگرن و دەی شارنەوە لای خۆیان ، دوور نیە کە پێڵاوی ئافرەت ، یان جاتای بدزن .

بە کورتی ئەم جۆرە پیاوانە ئارەزوویان لەوە هەیە کە شتومەکی ژنانە بدزن و کۆیان بکەنەوە ، بەڵام ئەوەندە هەیە دەست درێژی ناکەنە سەر شتوومەکی کەس و کاری خۆیان و هاوڕێ و دراوسێکانیان .

شەشەم : بیرە سەپێنراو :

ئەمە بڕێێیە لەوەی کە لەو کاتەدا نەخۆشەکە بیر لە کردەوەی سەیرو ناخۆش دەکاتەوە و دەی تۆقێنێتو دەی پەشۆکێنێت ، ئەمیش لە ڕێگەی خۆیەوە بە هەر جۆرێك بێت هەوڵ دەدات کە رزگاری بێت لێیانو ئەنجامیان نەدات .

چەند نموونەیەك بۆ بیرە سەپێنراو :

١ ــ هەندێ کەس هەن کە تەوقە لەگەڵ یەکێکدا دەکەن ، دوایی بە بیریاندا دێت کە ئەو کەسە نەخۆشیەکی هەیەو میکرۆبەکەی لە دەستیانەوە چووە ، هەر بە پەلە ڕادەکەن دەستیان پاك پاك بە ئاوو سابوون خاوێن دەکەنەوە .

٢ ــ هەندە کەسێکی دیکە هەن کە پارە وورد دەکــەنەوە ، یان کــە ماوەکە لە دوکاندارێك یان لە هەر کەسێك ، وەردە گرنەوە ، هەر بە پەلــە دەچن پاکی دەکەنەوە .

٣ ــ ژێکی خوێندەوار هەبوو،سێ منداڵی هەبوو، ووتی : رۆژێکیان لە چێشتخانەکە بە چەقۆ گۆشتم دەجنی ، بە دەستی خۆم نەبوو لە پڕ بــە بیرما هات کە بچم لە بابی گۆشتەکە منداڵە بچوکەکەم ئەنجن بکەم، ئەم بیر کردنەوەیەم زۆر بە لاوە ناخۆش بوو ، لە تاوا چەقۆکەم فڕێداو ، کوڕەکەم هەڵگرتو لە ماڵ چوومە دەرەوە ، لە دواییدا چەند جارێك ئەم کردەوەیەم بە بیردا هاتو ناچاری کردم چووم بۆ لای دەروون زانێك .

لێکدانەوەی ئەو هۆیانەی کە دەبنە پێکەر بۆ ئەم جۆرە کردەوانە

زۆر لێکۆڵینەوە کراوەو زۆر تێۆریش داهاتووە ، بۆ دۆزینــــەوەی هۆکانی نەخۆشی [ڕاڕایی و ، کردە سەپێنراو]ەکان ، لە بەر ئەوەی کــە پێویست ناکات هەموویان باس کەین ، هەندێکیان هەڵدە بژێرین و باسیان دەکەین :

یەکــەم :

تێۆری [الاستعداد التکوینی] : ئەم تێۆرە دەڵێت : ئەو دەسانە کــە تووشی ئەم جۆرە نەخۆشیانە دەبن ، کەســێتی یەکی تایبــەتیان هەیە ، کە پێیان دەووترێت کەسێتی سەپێنراو ، یان کەسێتی سەپێنەر ، ئەم جۆرە کەسێتیانە لێیان دەوەشێتەوەو لەشــیان ئامادەیە کــە تووشی ئــەو جۆرە کردەوەو بیرکردنەوانە بین ، و چەند نیشانەیەکی تایبەتیان هەیە ، وەکو : ووردەکاری ، پشوو ، کردە ڕێکی ، کردەوە راســتی ، راست گۆیی ، پاکو خاوێنی ، گومان بەری ، بڕیار نەدەری ، سەرکێشی یان سەرپێچی ، هەست بە لێپرسینەوە ، هەڵنەخەڵەتان ، سۆزە جووتی لە هەندە هەڵوێستێکدا ، یان بەرامبەر هەندە کەسێك ، واتە : ڕاڕایە ناتوانێت بڕیــاری تەواو بدات

لەسەر بابەتێك ، هەر کەسێك ئەم سفاتانەی هەبێت لێی دەوەشێتەوە ، کە تووشی ئەو جۆرە خووانە ببێت .

دووەم :

قوتابخانەکەی باقلۆف : باقلۆفەو هاوڕێکانی دەڵێن : ئەم نەخۆشیەبناغەیەکی ماددی هەیە ، کە بۆتە هۆی دروست بوونی ، ئەو بناغەیەش لە تۆپکلی مێشکدا لە ئەنجامی بەستنو فرەبارەبوونەوەی پەیوەندیدا ، لە کاتی ڕەخساندنی دەورو بەرێکی گونجاودا .

سێیەم :

دەروونە تیۆر : ئەم تیۆرە دەڵێت : بوونی ئەم نەخۆشیانە لە مرۆڤدا ج مەڵامەت نیە ، بەڵکوو هەر یەکە چەند ئامانجێکی تایبەتی خۆی هەیەو بۆ نەخۆشەکەی دەرەخسێنێتو خزمەتێکی تایبەتی خۆی دەکات ، وەکو :

١ ــ بە شێوەیەکی راستەو خۆ بەرگری دەکات ، لەو ژیان تاڵکەرانەو، ئارام تێکدەرانەی کە لەناوەومو ، لە دەرەوەی لە شیدا ، سەرەوتی لێ هەڵدەگرنو ، ئاشتیو ئاسایشی لێ تێکدەدەن .

٢ ــ هەندێك لە سفاتی ئەم جۆرە کەسێتیەبە ، ترسنۆکیەبە ، یان دڵەڕاوکێیە، کە هەر دوکیان پاڵنەرێکی سروشتینو ئەو دەپارێزنو ووریایی دەکەنو نایەڵن بڕۆخێتو تووشی زیان بێت .

٣ ــ لەگەڵ ئەوەشدا کە هەندێ جار ، ئەم سیفەتانە زۆر بەهێز دەبن ، ئەمیش لە ئەنجامی ئەوەوە هاتووە کە ئەو کەسە زۆر کەڕەت ، پەنایان بۆدەبات ، ئەوانیش لەو ڕێگایەوە دەستەڵات بە سەریدا دەگرنو ماندووی دەکەنوتووشی نەخۆشی دەکەنو لە گۆی دەخەنو بەرهەمی کەم دەکەنەومو تین دەکەنە سەر پەیوەندیەکانی خێزانیو کۆمەڵایەتی ، بەڵام دەبێت ئەوەش بزانین پەنابردن ، بۆ ئەو جۆرە کردەوانە ، کە پێیان دەووترێت نەخۆشیی دەروونی ، یان هەڵچوونی دەروونی زیاندار ، لە دەستەڵاتو

بڕیاری ئەو کەســـە خۆیـــدا نین ، واتـــــە : ناتوانێت پەنایان بۆنەبات‌و بەرهەڵستییان بکات ، هەرچەند دەروون زانەکان دەڵێن : تووش بوونی ئەم نەخۆشیـیە باشترە لەوەی کە ئەو کەسە ، خۆی تووشی بەربەرەکانیـبـەکی دەروونی بەهێز بکات‌و بتەقێتەوەو بۆی بارنەکرێت ، لەبەر ئەوە وەکو پەندە عەرەبیـیەکەی دەڵێت [اختار فلان اهون الشرین] وایە .

چوارەم :

زانا دەروون شیتەڵیـیەکان ، لەم بارەیەوە ڕایەکی تریان هەیە :

١ ــ ئەویش ئەومیە دەڵێن : ئەم جۆرە کەسانە ئەوەندە بە [وێژدانن] وێژدانیان لە بارەی هەموو ووردوو درشتێکەوە لێیان دەپرسێتەوەو سزایان دەدات ، بۆیە تووشی ئەم جۆرە کردەوە ناپەسەندانە دەبن .

٢ ــ دەڵێن : وا دیارە کەسێتی ئەو کەسانە ڕووەو کەسێتی [سادیزم] دەڕوات ، بۆیە وا بەرامبەر خۆیان دڵ ڕەقن ، ئەمەش سزادانێکی دەروونی خۆیانەیە ، واتە : بەم کردەوە بێهەستیـیانە سزای خۆیەتی خۆیان دەدەن .

پێنجەم :

چەند ڕایەکی دیکە هەیە لەم بارەیەوە دەڵێن :

کردەوەکانی [بیرە ســــەپێنراوو ، کردەســــەپێنراو] جۆرێکن لە جۆرەکانی بەرگری دەروونی ، چونکە دەبنـــــە هۆی‌خەم ڕەوانەوەو ترس لاچوونو پەژارە نەمانو بڵاو بوونەوەی دڵەڕاوکێ .

٢ ــ ئەو کردەوانە هێزێکن ، بەرگری لەو کەسە دەکەنو پارێزگاری‌و ئاگادارنی دەکەن .

بۆ نموونە : ئەو کەسەی کە بەسەر شەقامێکدا دەڕواتو بە خەیاڵیدا دێت ، کە خۆی بکا بە ژێری پێچکەی ئۆتۆمبیلێکەوە و خۆی بکوژێت ،

ئەم بیرکردنەوەیە وای لێدەکات کە پاشەو پاش بکشـــێتەوە ، خۆی دور بگرێت لە ڕێڕەوو هاتو چۆی ئۆتۆمبیلەکان .

هەروەها ئەو کەسەی کە دەیەوێت لە پردێك ، یان لە سەربانێك خۆی بەرداتەوەو خۆی بکوژێت ، کتوپڕ لە گوێ سەبانەکانو لە لێواری پردەکە دەکشێتەوە .

ئەو مرۆڤە موسوڵمانەی کە بە خەیاڵیدا دێت کە لە ئاین وەرگەڕێتو [کافر] بێت ، ئەم خەیاڵە پاڵی پێوە دەنێت بۆ ئەوەی کە باوەڕی بە هێزتر بێتوداوای لێ خۆشبوون لە یەزدانی گەورە بکاتو پەشـــیمان بێتەوەو سوود وەربگرێت .

چارەسەر

بەڕاستی چارەسەری ئەم جۆرە نەخۆشیانە ، ئەو کەڵکەی نیە ، کـە چارەسەری نەخۆشیەکانی دیکە ، دەیدەن ، لەگەڵ ئەوەشـــدا ئەو چارەسەرانەی کە بە باش دانراوون لێرەدا باسیان دەکەین :

١ ــ هانی نەخۆشەکە بدرێت ، بۆ ئەوەی کە سۆزی دەروونی خۆی دەربڕێت ، لە بارەی ئەو ڕووداوو کارەساتانەی کە لە ژیانیدا ڕووبان داوە، بەم شێوەیە دەتوانێت سەرکەوێت بە ســەر ئەو دووڕە پەرێزیەی کـە گرتووبەتیو وورده وورده واز لەو ژیانە دووڕەگرییە بهێنێت کە بۆ خۆی هەڵی بژاردووە ئا بەم شێوەیە دەتوانێت ســەرکەوێت بە ســـەر ئـــەو بیرکردنەوانەی کە بەسەریدا سەپێنراوون .

٢ ــ خۆراکی باشو خەوتنی تەواوو پشوی لەشدەروون دروستیو ژیر دروستیو تەندروستی ، باش دەکەنو ، کەڵکیان هەیە بۆ ڕەواندنەوەو لاچوونی دڵەڕاوکێو دڵ تەنگی .

٣ ــ هیچ داوو دەرمانێك دادی ئەو نەخۆشـــانە نادات‌و چارەسەری تەواویان ناکات ، جگە لەو داوو دەرمانانەی کە خەوی لێ دەخەنو پشووی

پێ دەدەن و مەندو هێواشی دەکەنەوە ، ئەویش بە مەرجێك بۆمـــاوەیەکی دوورو درێژ لە سەریان بەردەوام بێتو لە ژێر سەرپەرشتی پزیشکیشـــدا بێت .

٤ ــ چارەسەری کارەبایی هیچ کەلکێکی نیە . بەلکو بە پێچەوانەوە زیاتر دەیخاتە دڵەڕاوکێیو تەنگو چەڵەمەوە .

٥ ــ دوور کەوتنەوەی ئەو نەخۆشانە لەو هەڵوێستو شـــوێنانەی کە دەیان خەنە بیرەسەپێنراوو کردە سەپێنراوەوە ، و خۆ ملۆش کردنیـــان بە جۆرە چالاکیو چەندە کارێکەوە ، چارەسەرێکی باشن .

٦ ــ باشترین چارەسەر ، چارەسەر کردنە ، بە ڕێگەی [ڕەووشتەچارە]، ئەم ڕێگەیەش بریتیبە لەوەی کە نەخۆشەکە ڕووبەڕووی چەند هەڵوێستو حاڵەتێك بکرێت ، کە تووشی بیرە سەپێنراوو کردە سەپێنراوی کردووە ، ئەم شێوە چارەسەرانەش مانگێك تا مانگو نیوێك بگرە زیاتر دەخایەنێت، لەم ماوەیەدا (٢٣) بیستو سێ دانیشتنی چارەسەری تێدا دەگیرێت .

لەو دانیشتنانەدا چارەسەرکەرەکە دێت ڕێزێك هەڵوێســـتو چـــەند حاڵەتێك هەڵدەبژێرێت، یان خۆی دروستیان دەکات ، ئەمەش بۆ ئـــەوەی نەخۆشەکە بووروژێنێتو بە ڕەنگاری ئەو جۆرە هەڵوێستانەی بکات ، ئەم ڕێزە هەڵوێستەش لە بێهێزترین پلەوە ، بۆ بەهێزترین پلە دەست پێدەکات، یان بەپێچەوانەوە لە بەهێزترین پلەوە بۆ بێهێزترین پلە دەست پێ دەکات.

ئەو کاتە نەخۆشەکە هاندەدات بۆ ڕووبەڕوو بوونەوەی یەکەمین پلە ، دوایی دووەمین پلە .. هتد .

لەو تاقی کردنەوانەی کە لەم بارەیەوە کراوون دەرکەوتووە ، ئەگەر بێتو چارەسەر کارەکە بە بەرچاوی نەخۆشەکەوە خۆی ڕووبەڕووی ئـــەو جۆرە هەڵوێستانە بکاتەوە ، بە شێوەیەکی هێمنو لە سەرخۆ ، بۆوە کەلکی زۆرتر دەدات بە نەخۆشەکە .

دڵ تەنگی

دڵ تەنگی

وەکو : جۆرە هەستێك ، یان جۆرە میزاجێك ، کەم کەس هەیە ، نووشی نەبووبێت .

دڵ تەنگی وەکو نەخۆشیەك ، هەر لە زۆر کۆنەوە ناسراوەو زانراوە، دڵ تەنگەکان هەر ئەو ژمارە نەخۆشە نین کە پزیشکە دەروونیەکان دەیانزانن ، بەڵکوو نەخۆشی دڵتەنگی لەوەزیاترەو چەندەها کەس هەن نەخۆشن بە دڵتەنگیو ئاشکەرای ناکەن ، چەندەها دڵ تەنگ هەن ، خەمو پەژارەکانیان بە چەندەها رێگە بە بادا دەدەن ، هەیانە بە گۆرانیو لاووکو حەیران ، هەیانە بە لاوانەوەو شێوەنو گریان ، یان بە خوێندنەوەی داستان، یان بەرێگەی نووسینو ، هەیانە بە رێگەی هەڵبەستنو رێکخستنی شیعرو چیرۆك ، هەشیانە بە جگەرە کێشانو قلیان مژین ، هەشیانە وەکو : مامۆستا فائق بێکەس دەڵێت :

من عارەق ئەخۆم کە بێ کەدەر بم کەمێ لە دونیای دوون بێ خەبەر بم

بە رێگەی خۆ سەرخۆش کردنو مەی نۆشین ، هەیانە بە داوودەرمان خواردنو ، یان بەنگو ئەفیونو تلیاك کێشان .

دەبێت ئەوە بزانین کە پەیوەندیەکی زۆر هەیە لە نێوان دڵەڕاوکێیو لەنێوان دڵتەنگیدا ، هەردوکیان لە زۆر دیاردەدا وەکو یەکوان ، بێجگە لەوەش چەند هۆیەك هەن ، کە دەبنە هۆی دڵەڕاوکێ ، ئەگەر بەردەوام بێو بمێنێتەوە دەبنە هۆی تووشبوونی دڵ تەنگی ، وەکو . ترسان لە نەتوانینی ئەنجام دانی ئەرکەکانی سەرشان ، یان ترسان لە لەکیس چوونی پایەی کۆمەڵایەتی .

بەڵکو زۆر کەس دەڵێن : دڵتەنگی لە ئەنجامی دڵەڕاوکێو بەربەرەکانی دەروونیدا ، مرۆڤ تووشی دەبێت .

هەر لەبەر ئەمەیە کە ئەگەر هاتو لە نەخۆشیەکدا ، دیاردەکانی دڵەڕاوکێ زەقترو ئاشکەراتر بوون ، ئەوە نەخۆشیەیە پێی دەووترێت [دڵەڕاوکێیی دڵتەنگی] ، و بە پێچەوانەوە ئەگەر دیاردەکانی دڵ تەنگی ئاشکەراتر بوون ، ئەوە ئەو نەخۆشیەیە پێی دەووترێت [دڵ تەنگی دڵەڕاوکێ] • دەبێت ئەوە بزانین کە باری [میزاجی] ژیانی مرۆڤ . دیمەنێکە لە سەر توانای سۆزی ئەو مرۆڤە وەستاوە ، ئیتر کەیفی خۆیەتی، ئەوانەی کە بڕیاری بەهێزیو بێهێزی ئەم توانایە دەدەنو کاری تێدەکەن هەرچیەک هەبن مەبەس نیە •

ئەو بارە [میزاج] بیانەی کە مرۆڤ هەستیان پێ دەکات ، وەکو: خەمو شادی ، تورەییو هێمنی ، خۆشەویستیو ڕقبەری ، بێزاتنەوە ، ترس ، دڵەڕاوکێ ، فیزلی ، بێجگە لەمانەش ، هەستە جۆر بە جۆرەکانی دیکە ، پوختەی هەموویان کۆدەبێتەوەو لە تەوەرێکدا ، کە دوو پۆلی هەیە کۆ دەبێتەوە ، پۆلێگەتیڤو پۆلی پۆزەتیڤ ، یان با بڵێین : ئەو تەوەرە دوو جەمسەری هەیە ، جەمسەری ساردو جەمسەری گەرم یەکەمیان هەستێکی چژو شادی گرتوتە خۆی ، ئەوی تریان هەستێکی خەمباریو خەفەتی گرتوتە خۆی ، مرۆڤی(٤٠) سروشتی یان مرۆڤی ئاسایی ئەو کەسەیە کە تەوەرەکەی بە هەردوو پۆلەکەوە [جەمسەر] هەیە ، تەماشا دەکەیت بە پێی پێویستو ، لە کاتو شوێنی خۆیدا شادیش دەبێت ، و بەپێی پێویستو لە کاتو شوێنی خۆیدا ناشادو خەمبارێش دەبێت ، واتە : شادیشی تووش دەبێتو نا شادیشی تووش دەبێت ، بەڵام زۆر کەس هەن چەند ڕەووشتو نیشانەیەکی تایبەتی خۆیان هەیە ، ئەم پەڕی تەوەرەکە دەگرن ، یان ئەوپەڕی دەگرن ، واتە : یان کەسێتیەکی زۆر شادنو کەیف خۆشن ، یان کەسێتیەکی خەمۆکیو پەژارە دارن ، یان زوو زوو

---

(٤٠) الشذوذ النفسي ، د.مصطفى فهمي ، ط١ ، دار مصر للطباعة ، القاهرة ، ص ٤٦ .

میزاجیان دەگۆڕێتو ئەمسەرو ئەو سەر دەکەن ، ئەمانە پێیان دەووترێت کەسێتی [دلشادو دڵتەنگ] .

گرنگترین دیاردەکانی دڵ تەنگی :

ئەو کەسەی کە نووشی تەخۆشی دڵ تەنگی دەبێت ، جاری وا هەیە خۆی دانی پێدا دەنێت ، جاری واش هەیە خۆی دانی پێدا ناتێتو دەیشارێتەوە ، لە ژێر پەردەی چەند تەخۆشیەکی لەشیدا دەری دەبڕێت، وەکو : برینی گەدە ، ژانەسەر ، و هەندێکی دیکە لەو تەخۆشیانەی کە پێیان دەووترێت تەخۆشی لەشە دەروونی [سایکۆسۆماتی] ، بەڵام ئەو کەسەی کە دڵ تەنگیەکەی تەشاردەوە بەم دیاردانە دەری دەبڕێت :

بێزاری ، لەش[41] دازان ، دڵتەنگی ، گریان ، ترسان ، دڵە ڕاوکێ ، خەوزڕاندن ، تەخواردن ، تووڕەبوون ، زوو ماندو بوون ، بێ ئارامی ، بیر کردنەوە لە شتی پڕو پووچ [خەیالبازی] ، [ڕەشبینی] ، خەون بینینی هەڵەشەو پەڵەشە ، حەز لەخۆ کوشتن ، هەست بە گوناە کردن ، لەش تێکچوون .

ئەمانە گرنگترین ئەو دیاردانەن کە زۆرترین تەخۆش سکالایان لێدەکەن.لە چەند لێکۆڵینەوەیەکدا دەرکەوتووە ، کە تەخۆشی [دڵ تەنگی] بە پێی ئەم ڕێژانەی کە لە خوارەوە دەیان نوسین ، سکالا دەکەنو بێزاری دەردەبڕن :

دڵ تەنگی لە ٨٤٪ ، بێزاری لە ٧٢٪ ، سکالا لە لەش لە ٦٠٪ دڵەڕاوکێ لە ٥٢٪ ، خەوزڕاندن لە ٥٢٪ ، تەخواردن لە ٢٢٪، لاواز بوون لە ٥٢٪ ، بێ ئارامی لە ٤٤٪ ، بیر تێ بڕین ٤٤٪ ، گریان لە ٣٦٪ ، ترسان ٣٦٪ ، بیر کردنەوەی پڕوپووچ [خەیالبازی] لە ٣٠٪ ،

---

(٤١) مجلة العربي ــ العدد ٣٠٣ ــ ١٩٨٤ ، ص ١٥٤ .

[ڕەشبینی] لە ٢٨٪ ، خەون بینینی هەڵەشەو پەڵەشە لە ٢٤٪ ، حەز بە خۆکوشتن لە ٢٠٪ ، لەش پەشێوی لە ٢٠٪ ، هەست بە گوناە کردن لە ٤٪ ، ئەوانەی کە دانیان بە نەخۆشیکانیاندا ناوە لە ٣٪ بوون .
ئەمجا ئەو نەخوشە دڵتەنگەی کە دیاردەکانی دڵەڕاوکێی تێدا ئاشکەراتر بوو ئەوە بە نەخۆشیەکەی دەووترێت [دڵەڕاو کێی دڵ تەنگی]و ئەوانەی دیاردەکانی لاوازیان تێدا دیارتر بوو ، ئەوە نەخۆشیەکانیان پێیان دەووترێت [لاوازی دڵ تەنگ] ، و ئەو نەخوشیانەی کە دیاردەکانی هەڵچوونیان تێدا ئاشکەراتر بوو ، پێیان دەووترێت [هەڵچوونی دڵ تەنگ]و ئەوانەی دیاردەکانی نەخۆشیەکانیان تێدا ئاشکەراتر بوو ئەوانە پێیان دەوو ترێت [سایکۆسۆماتی دڵ تەنگی] .

جاری وا هەیە پزیشکە تایبەتیەکان بە هۆی چەند رێگەیەکی تایبەتیەوە نەخۆشیەکە دەدۆزنەوە ، یەکێك لەو رێگایانە پێی دەووترێت [فاتورەی دڵ تەنگی]، ئەم رێگە تاقیکراوەیە دەڵێت : زۆرترینی ئەم نەخۆشانە ، زوو ماندوو دەبن ، لاواز دەبن ، سستو تەمەڵ دەبن ،کێشیان کەم دەکاتەوە ، خەویان دەزرێت ، بارى توخمیان بێ هێز دەبێت ، تووشی سەر ئێشە دەبن ، قەبز دەبن ، هەستی چەشتنیان بێ هێز دەبێت ، گوێ بە قەڵافەتو جلو بەرگیان نادەن .

هۆکاری تووش بوونی نەخۆشی دڵ تەنگی :

ئایا هۆی چیە کە مرۆڤ تووشی نەخۆشی دڵ تەنگی دەبێت ؟ ئیتر ئەو دڵتەنگیە ماوەیەکی دوور بخایەنێت ، یان ماوەیەکی نێزیك ، کتو پڕی بێت ، یان وەرده وورده .

بەراستی کەس نەیتوانیوە یەکسەر بە تەنها وەڵامێك ، وەڵامی ئەو پرسیارە بداتەوە ، بەڵێ ئێمە دەزانین چەند هۆیەکی راستەو خۆو ئاشکرا هەن ، کە مرۆڤ تووشی دڵ تەنگی دەکەن ، ئەوانەیش وەکو : مردنی خۆشەویستێك ، وەکو : بێ کەس دەڵێت :

گیانه ڕۆیشتی منت بە جێ هێشت
ئەزانی دوای تۆ چەندم جەفا چێشت ؟

تادەڵێت :

لەو ڕۆژەوە باڵای تۆ کەوتە ژێر خاك
تاریکە شەوە لام ڕۆژی ڕوونناك

یان لە یەکبڕانی دوو خۆشەویست ، یان ئاوارە کەوتنی یەکێکیان ، یان کەوتنی قوتابی لە تاقی کردنەوەدا ، یان کەوتن لە خۆشەویستیدا ، یان کەوتنو زاڵ نەبوون لە ژیانی هاوسەریدا ، یان دوژمنایەتی نانەوە لەگەڵ کەسانی تردا ، یان تووڕە بوون ، یان ترسان ، بەڵام ئەمانە هەمویان چەند هۆیەکی ڕاستەو خۆن ووزو ئاڵوسکاوو شاراوە نین .

ئەمجا لە بەر ئەمە ، بۆ دۆزینەوەی ئەم هۆیانە زانایان چەند هەوڵو تەقەلایەکیان داوە ، و بۆیان ڕوون بۆتەوە کە تەنها یەك هۆ مرۆڤ تووشی دڵ تەنگی ناکات، لە ئەنجامی ئەو کۆششە سەربەخۆیانەدا چەند تیۆرو ڕایەك دروست بووە بۆ ئەم مەبەستە : ــ

١ ــ یەکەم (ڕا) لەم بارەیەوە دەڵێت : ــ ئەو کەسە دڵ تەنگە ، لە ژیانی منداڵیدا ، نەیتوانیوە بەشی خۆی لە خۆشەویستیو سۆزی تەواو لە گەورەکانی دەورو بەری بپچڕێت .

٢ ــ دووەم (ڕا) دەڵێت : ــ مرۆڤی ئاسایی کاتێك کە هەستی کرد سەر نەکەوتووەو زیانی لێ کەوتووەو بێ بەری بووە،ئەو کاتە تووڕە دەبێتو هەڵدەچێتو ئارەزووی دەست درێژی دەکات ، کە ئەو هەستەی کردو نەیتوانی دەری بڕێتو بیڕێژێت ، ئیتر لە بەر هەر هۆیەك بێت ، خۆی نەیەوێت یان نەوێرێتو بۆی دەست نەدات ، ئەو کاتە رکی خۆی دەخواتەوەو لە دڵی خۆیدا دەیپەستێتەوە، ئەوجا پەنگ دەخواتەوەو لە ئەنجامدا دەبێت بە دڵ تەنگی .

لە بەر ئەوەی کە ئەو بەربەرەکانیەیە دەروونیەی کـە لـە دیوی بێ هەستی ئەو کەسەدا ڕوو دەدات ، ئاشکەراو ڕوون نیە ، لە بەر ئەوەیە بـە هیچ جۆرێك ناتوانرێت ئەو کەسە قایل بکرێتو پێی بسەلمێنرێت .

٣ ــ [ڕا] یەکی تر دەڵێت : [خۆمەکی بالآ] لە مرۆڤی دڵ تەنگدا زۆر تواندوو تیژو دڵ ڕەقە ، لە بەر ئەوە بە هیچ جۆرێك چاو پۆشی ناکات. و بەتوندی تووشی ژانی [وێژدانی] دەکات : نەك لە شێوەیەکی ئاشکرادا بەڵکو لە ژێر پەردەی دڵ تەنگیدا .

ئەمجا ئەو کەسانەی کە [خۆمەکی بالآ]یان ، وا دڵ ڕەقە ، وا دیارە لە بەر دەستی باوکێکی دڵ ڕەقی چاو نەپۆشدا گەشەیان کردووە .

٤ ــ دڵ تەنگی بە لای هەندێ ژانـای دیکەوە ، لە ئەنجامی ئەوەی تووشی مرۆڤ دەبێت ، کە توانای نیە پەیوەندی خۆشەویستی قاڵ یان ڕووبەڕووبێ کێنەو ڕقەبەری بەهێزبێت ، لەگەڵ کەسانی تردا ، و بە پێچەوانەوە ، و ئەمەش بەشێوەیەکی ئاشکرا دەبێتـە هۆی دروسـت بوونی سـۆزە دووبەرەکیەوە ، یان سۆزە دوو قوڵیەوە ، هەندێك لەم زانایانە دەڵێن : خامۆشی ، یان دڵ تەنگی بە هۆی خەفەکردنی ڕقەوە ، لە دیوی بێهەستـی دەروونداً ، دروست دەبێت ، یان بە هۆی هەڵگەڕانەوەو ئاراستـە بوونی ڕقەکەوەیە ، بۆ مرۆڤەکە خۆی .

٥ ــ پێنجەم [ڕا] دەڵێت : هۆی تووش بوونی دڵ تەنگی ئەوەیە کە ئەو کەسانەی حەز لە خۆیان دەکەن ، واتە : کەسێتیەکی [تێرگس]یان هەیە ، تووشی دڵ تەنگی دەبن ، لە بەر ئەوەش تووش دەبن ، چونکە هەست بە گوناە دەکەن .

فرۆید دەڵێت :

مرۆڤی تێرگسی ، پاداشتی حەز لە خۆکردنەکەی ، یان باجدانەکەی ، دڵ تەنگیو خامۆشیە .

٦ ــ [ڕا]ی شەشەم دەڵێت : دڵ تەنگی ئازارداێکە ، لە باتی ئەوەی ڕوو بکاتە کەسانی دیکە ، دەگەڕێتەوە بۆ خۆیەتی مرۆڤەکە خۆی .

٧ ــ قوتابخانەی [وجوودی]یە تیش ، لەم بگرەو بەردەیەدا بێ بەری نەبووە ، بەڵکو بەشداری لێکدانەوەو ڕوون کردنەوەو دۆزینەوەی هۆکانی تووش بوونی دڵ تەنگی کردووە ، و توویەتی : کاتێك کە مرۆڤ بۆ یەکەمین جار خۆی لە سەر زەمین بینیوە ، تاکو تەنیا بووە ، لە جیهـــانێکی پـــڕ لە مەترسیو دڵـــەڕاوکێـــدا ژیـــاوە ، و ئێستاکێ ئەوەکانی ، لـــەم چەرخـــە تازەدا ، کە هەست دەکەن بە ئەمانیانو کۆتایی ژیانیان ، تووشی پەشێویو خامۆشیو دڵتەنگی دەبن .

بەڵام پاڤلۆڤی ڕووسی دەڵێت : ئەوانەی کە لە ژیانی منداڵیاندا چەند جارێك تووشی دڵەڕاوکێو دڵە خورپێو ، پێداتەقینەوە دەبن ، هەروەها ئەو منداڵانەی کە چەند کەڕەتێك لە ئازەزووەکانیان بێ بەری دەبن ، یان تەگەرە، لە بێوان خۆیانو ئازەزووەکانیاندا دادەنرێت ئەم جۆرە منداڵانە کە گەورە بوون ، تووشی پەشێویی دڵ تەنگی دەبن .

٨ ــ دەرکەوتنی ئەم نەخۆشیە بە شێوەیەکی کتو پڕیو ڕاستەوخۆ، لە هەندێ کەسدا ، وای لە زانایان کردووە ، کە دان بنێن بە بوونی هۆیەکی تردا ، ئەویش [لێ وەشاندنەوە]یە واتە : ئامادە بوونی لەشی هەندێ کەس بۆ تووشبوونی ئەم پەشێویە ، و دەڵێن : ئەگەر ئەو کەسانە لە شـــیان نەگونجایەو ئامادە نەبوایەو بە پیرێوە نەچوونایە ، چۆن وا کتو پڕ تووشی دەبوون ؟

لە لایەکی ترەوە زۆر لە پزیشکە لەشیەکان دەڵێن : دوور نیە ئـــەم نەخۆشیە هۆیەکی ماددی بایۆلۆژی نەبێت ، بەڵگەشیان لەسەر ئـــەمـــە ئەوەیە ، کە دەڵێن : زۆر ئافرەت پێش ئەوەی کە تۆزەی بێ نۆڕیان بێت ، واتە ! پێش ئەوەی بکەونە بێ نۆڕیەوە ، تووشی پە شێویو دڵتەنگی دەبن ، یان کە دەگەنە تەمەنی [لەسك وەستانەوە] واتە : تەمەنی منـــداڵ

نەبوون کە لە زۆر ئافرەتدا ، دەکەوێتە تەمەنی | ٤٥ـ٥٥ | ســـالی‌یەوە ، دووبارە تووشی ئەم پەشێوی‌یە دەبن .

ئەو پژیشکانەی کە لە سەر ئەم ڕایەن ، بە دەرمانی | دڵشادی | خەمی نەخۆشەکانیان دەڕەوێنەوە .

بە ڕای من گرنگترین ئەو هۆیانەی کە دەبنە هۆی تووش بوونی دڵ تەنگی ، دەورو بەرەو ، پەروەردەی سەردەمی منداڵی‌ی ئەو مرۆڤەیە ، واتە: چاو لێکردنە ، بە تایبەتی منداڵی ئەو دایکو باوکانەی کــە هەمیشــە دەڵێی خۆڵەکەوەو دۆ بە سەریاندا کراوەو ، ئاسان بە سەریاندا ڕووخاوە ، ئــای چەندێك بێ بەختو چارە ڕەشە ، منداڵی ئەو دایکو باوکانەی کە بە خۆڕایی لە پەژارەو دڵ تەنگیدا دەژین ، بە بێ ئەوەی بــیر لەوە بکــەنەوە بزانن چ بەروبوومێك دەڕنن لەو داماوی‌و خامۆشی‌یەی کە بە زۆر دەی ســــەپێنن بە سەر خۆیاندا، منداڵە کانیان بەیانیان زوو لەگەڵ تیشکی ڕۆژی ڕووناکدا، کە چاو دەکەنەوە ، دوو ڕووی مەلولو داماوبان چــاو پێــــدەکەوێت ، ئێوارانیش کە چاویان دەچێتە خەوی شیرین هەمان دەمو چاو لە ئاســـۆی ژیانیان ئاوا دەبێت .

تەمەنو دل تەنگی

بەراستی وەکو شاعیری بە ناوبانگی کورد مەولەوی ، دەڵێت :

ئەمشەو هەرحاڵ شەو وە رۆژ بەرۆ .

خوا سا چارێ سوبحی چێبش کەرۆ .

مرۆڤ کە چووە تەمەنەوەو پیربوو ، هەست بە دل تەنگیو کەساسی دەکاتو نازانێت کات چۆن بە سەر بەرێت ، بەڵام ئەگەر بێتو بەراوورد بکات لە نێوان ئەو کەسە تەمەن درێژانەی کە لە رۆژهەڵاتی ناوەڕاستدا دەژینو تووشی ئەم نەخۆشیەبە دەبن ، لەگەڵ ئەو کەسە تەمەن درێژانەی کە لە وڵاتە رۆژ ئاواکاندا دەژینو تووشی دەبن ، دەبینین زۆرترینی ئەمانە لە تەمەنێکی کەمدا ، لە نێوان [٢٠ــ٣٠] ساڵیدا ، تووش دەبن،لە چاو ئەواندا کە لە تەمەنێکی گەورەتردا ، لە تەمەنی [٣٠ــ٥٠] ساڵیدا بەڵکو دوای (٥٠) ساڵیش ، تووش دەبن .

ئەمیش دەگەڕێتەوە بۆ چەند هۆیەك :

یەکەمیان ئەوەیە کە وا دیارە گەنجی وڵاتی ئێمە لە تەمەنێکی زۆر زووەدا ، تووشی دەروون پەشێوی‌و دڵەڕاوکێو سەرسامیو خلیسکاندن، دەبن ، و ئەو توانارۆشنبیریو کۆمەڵایەتیو وەرزشیبە ، شەك نابەنو دەستیان ناکەوێت ، کەبیان پارێزێتو ، خەمو پەستیبەکانیان بڕەوێنێتەوە ، بەڵام ئامرازی لاوە رۆژئاواییەکان ، بۆ تێرکردنی پێویستیبە دەروونیبەکانیانو ڕەواندنەوەی ووزە بایۆلۆژیبەکانیان ، فرەترە ، بەڵام لە وڵاتی کوردستاندا بە تایبەتی ، ئامرازی خەم ڕەواندنەوە ، کەمترە بەو گوێرەیە ، هەر لە بەر ئەوەیە مرۆڤی بە تەمەنی وڵاتی ئێمە زووتر تووشی دڵتەنگی دەبن ، بەڵام ژمارەیان زۆر کەمترە ، ئەمیش لەبەر ئەو هۆیانەیە کە لە خاڵی داهاتوودا باسی دەکەین .

٢ ــ له لایه‌کی‌تره‌وه مرۆڤی ته‌مه‌ن گه‌وره له کوردستاندا ، به‌ڵکو له رۆژ هه‌ڵاتی ناوه‌ڕاستدا ، زیاتر هه‌ست به ئارام‌و سۆزی ده‌رووني‌ی ده‌که‌ن، له چاو مرۆڤی ته‌مه‌ن گه‌وره‌ی وڵاته‌کانی رۆژ ئاوادا ، چونکه رژێمی ناوخۆی خێزانی کورد پەیوه‌ندی پته‌وو به‌هێزتره ، له به‌ر ئه‌وه مه‌ڵبه‌ندی رێزو گه‌وره‌یی ، له‌م خێزانانه‌دا ، بۆ مرۆڤی ته‌مه‌ن گه‌وره‌یه ، ئه‌م رێزو پایه بڵندی‌یه له رژێمی خێزانی رۆژئاوادا نیه ، چونکه پەیوه‌ندی‌ی نێوان ئه‌ندامه‌کانی بنه‌ماڵه‌ی پڕ پڕه ، له به‌ر ئه‌وه بۆ مرۆڤه پیره‌کان مه‌ڵبه‌ندی مانه‌مینی‌و خامۆشی‌و دڵ ته‌نگی‌یه، به‌جۆرێکی ئاوه‌ها وای له‌و پیرانه کردووه، دوور له‌و خێزانانه بژین که‌خۆیان به ده‌ست‌و بازووی خۆیان دروستیان کردوون ، به‌ڵکو له زۆر له‌و وڵاتانه‌دا [میری] زۆری بۆ هاتووه که [پەککه‌وتووخانه] بکاته‌وه ، ئه‌وانه‌ی که خانه‌نشین ده‌بن‌و له به‌رهه‌م هێنان ده‌که‌وون ، ده‌خرێته ئه‌و خانوانه‌وه ، ئه‌مجا له‌به‌ر ڕوودانی ئه‌م گۆڕانه له ژیانی ئه‌و که‌سانه‌داو دوور که‌وتنه‌وه‌یان ، له‌و ده‌وروبه‌ره‌ی که لێی ڕاهاتبوون‌و له‌و که‌سانه‌ی که تاگه‌نج بوون خۆشیان ده‌ویستن‌و ده‌یان په‌رستن ، دوورکه‌وتنه‌وه‌یان بۆ ئه‌و کونجه په‌ڕانه [په‌ککه‌وتوو خانه] ، زۆریان وا لێده‌کات که تووشی په‌شێوی‌و دڵ ته‌نگی ببن ، به‌ڵکو زۆر که‌س له‌م دڵ ته‌نگانه حه‌ز به مردن ده‌که‌ن ، وه‌کو شاعیری کورد [مه‌حوی] ده‌ڵێت : به جێماووم له یاران ، نا به‌جێماووم ئه‌جه‌ل زووبێ

به مردن له‌م قسوری ژینه ، ئیستعفا نه‌که‌م چیبکه‌م

لە راستیدا کارێکی گرانە کە بە شێوەیەکی وورد ڕێژەی بڵاوبوونەوەی ئەم نەخۆشییە لە کۆمەڵی ئێمەدا بزانرێت ، بەڵام ئەوەندە هەیە ، ئەو لێکۆڵینەوانەی کە کراوون دەریان خستووە لە ٢٠٪ ئەو کەسانەی کە تووشی نەخۆشی بە دەروونییەکان بوون ، نەخۆشییەکانیان دڵ تەنگی بووە، و هەر ئەو لێکۆڵینەوانە دەریان خستووە کە لەم ساڵانەی دواییدا ، ژمارەی ئەو کەسانەی کە تووشی ئەم نەخۆشییە بوون زیادیان کردووە ، ئەگەر ئەو ڕیسایە راست بێت کە دەڵێت : چەندێك ژیانی مرۆڤ ئاڵۆسکاوتر بێت، ئەوەندە ژمارەی نەخۆشەکانیان زیاتر دەبێت ، ئەمە ئەوە دەگەیەنێت کە ژیانی کۆمەڵی ئێمە بەرەو ئاڵۆسکاوتر دەڕوات ، مانای وایە ڕادەی نەخۆشیی دەروونی زیاتر تێیدا بڵاو دەبێتەوە .

بۆ نموونە : جۆرە ڕۆشنبیرییەك هەن ، کە ڕەگوو ڕیشەی ئەم نەخۆشییە بەهێزتر دەکەنو باشتر لە کۆمەڵدا دای دەکوتن .

ئەمیش لە هەڵبەستو ستراندو ئاوازو سەماو هونەرەکانی دیکەی ئەو کۆمەڵانەدا بەدەر دەکەوێت ، بەڵام ئەوەندە هەیە چەندێك پەیوەندیی ێتوان ئەندامەکانی خێزانەکانی کۆمەڵ پتەوو بەهێز بێت ، ئەوەندە ئەم نەخۆشییە کەمترەو باری لێڕترەو دوژمنی زۆرترە ، زۆر دوور نەڕۆین ، لە وولاتی [سوید]دا کە مرۆڤ هەر لە منداڵییەوە گەشەیەکی تاکیو سەربەخۆیی دەکات ، ڕووەو تەنیاییو پشت بە خۆبەستن دەڕوات ، چەندێك تەمەنی گەورەتر بێت ئەوەندە پەیوەندی بێهێزتر دەبێت بەخێزانەکەیەوە ، دەبینین ڕووداوی خۆکوشتن لەوێ زۆرە ، ئەگەر بەراوورد بکرێت بە وولاتی [ئەرووێج]ی دراوسێیەوە ، کە هەر لە منداڵییەوە گەشەی کۆمەڵایەتی منداڵەکە بەرەو پتەوی و بەهێزی دەڕوات ، لەبەر ئەوە دەبینین

نەخۆشی دڵ تەنگی زۆر کەمترەو ڕووداوی خۆکوشتن کەمترە ، کە ئەم نەخۆشییە دەبێتە هۆی زۆر بوونی .

یەکێکی دیکە لەو کارکەرانەی کە دەبنە هۆی زۆربوونو بڵاوبوونەوەی ئەم نەخۆشییە ، ئاوارە کەوتن کۆچ کردنو ژیان بە تەنها بەسەر بردنە ، ئەو سەر ژمێریانەی کە لەم بارەیەوە کراون دەریان خستووە کە ڕووداتی خۆکوشتنو دڵ تەنگی لەم جۆرە کۆمەڵانەدا زیاترە ، وەك لە کۆمەڵە نیشتەجێو جێگیرەکان ، کە لە شوێنی خۆیاندا نەجووڵاونو ماونەتەوە .

ئەو لێکۆڵینەوەیەی[٤٢] کە لەسەر هۆزە کۆچکەرەکان کراوە ، دەری خستووە کە زۆر لەو کەسانەی لە شوێنی خۆیان هەڵدەکەنرێنو دەگوێزرێنەوە بۆ شوێنە تازەکانیان ، ژمارەیەکی زۆریان نووشی نەخۆشی دەروونی بوون ، بە تایبەتی دوای ئەوەی کە دەبینن جێگە تازەکانیان بە هیچ کلۆجێك لەگەڵ جێگەکانی پێشوویاندا ، بەراوورد ناکرێت.

یەکێکی دیکە لەو کارکەرانەی کە دەبێتە هۆی کەمو زۆری ئەم نەخۆشییە ، ئایینە : بەراستی ئایینی [ئیسلام]ی پیرۆز موسڵمانەکان بۆ کەم بوونەوەی ئەم نەخۆشییە ئاراستە دەکات ، چونکە بە شێوەیەکی راستەوخۆ پەنجە بۆ گوناهارەکان ڕادەکێشێتو دەست نیشانیان دەکاتو گوناهەکانیان دیاری دەکات ، لەگەڵ ئەوەشدا ڕێگەی ڕزگار بوونیشیان بۆ دەست نیشان دەکات،لەبەر ئەوە مرۆڤی موسوڵمانی باوەڕ بە هێز هەست بە گوناە ناکاتو لە بەربەرەکانییەکی دەروونیدا ناژی .

لە کوردستانی ئێمەدا هەر چەند تا ئێستا سەر ژمێریەکی راستەقینە نەکراوە ، بۆ دۆزینەوەی ڕادەی بڵاوبوونەوەی ئەم نەخۆشییە دەروونییە ، بەڵام بە پێی ئەو یاسایانەی کە زانایان دایان ناوەو ، بۆ زۆربوونو کەم

---

(٤٢) المجلة الطبية ، العدد ١ ، ١٩٨٤ ، ص ٣٦ .

بوونی دڵ تەنگی‌و نەخۆشی‌یە دەروونی‌یەکانی دیکە ، ئەوە دەگەیەنێت ، کە زۆر نین ، ئەگەر لەگەڵ نەخۆشی‌یە لەشی‌یەکاندا بەراوورد بکرێن ، یان ئەگەر لەگەڵ ڕادەی بڵاوبوونەوەیان لە کۆمەڵەکانی تردا ، بەراوورد بکرێن، چونکە هێشتا پەیوەندی‌ی لە نێوان ئەندامەکانی خێزانی کوردەواریدا بەهێزە دووەم ئاینی [ئیسلام] جۆرە دڵنیابوونو یەکسانی‌و ئارام گرتنێك بە باری دەروونی مرۆڤ دەدات .

بەڵام ئەو یاسایەی کە دەڵێت : ماندوو بوونی دەروونی نە زۆر بوونی ئەم نەخۆشی‌یەدا بەشداری دەکات ، ئەوە دەگەیەنێت کە ئەم نەخۆشی‌یە ، شەیدای گۆڕانو ئەم دیوو ئەو دیوو گومانو پەشێوی‌یە ، چونکە ئەمانە وا لەو کەسانە دەکەن کە هەست بە تەنیایی‌و دوورە پەرێزی‌و بێ ئارامی بکەن ، ئەمانە هەموبان دەروونی مرۆڤ ماندوو دەکەنو دڵ تەنگی تێدا دەڕسکێنن .

دل تەنگی و خۆکوشتن

ترسناکترین کار کە لە ئەنجامی تووشبوونی نەخۆشی دل تەنگیدا ڕوو دەدات ، ئەوەیە کە ئەو کەسە بیر لە خۆکوشتن دەکاتەوە ، بەڕاستی هەر چەند خۆ بەکوشتدانو خۆبەخشینو خۆ بەقوربانی کردن ، لە ڕێگەی نیشتمانو نەتەوەدا ، پەسەندەو هیچ بەخشینێك هاوتای ناکات ، بەڵام خۆکوشتن کارێکی نائومێدیو ناپەسەندەو ڕاکردنە لە هەست کردن بە ئێن پرسینەوەو لە ئەنجامدانی ئەرکەکانی سەرشان ، زاناکان دەڵێن : خۆکوشتن ترسنۆکیە بەڵگەش لەسەر ئەمە ئەوەیە کە ئەو کەسانەی خۆیان دەکوژن خۆیان ناخەنە ناو بیرێکی قوولەوە کە کەسیان لێوە دیار نەبێت .

بە ڕاستی هۆکانی خۆکوشتن زۆرن ، فرۆید دەڵێت : ئارەزوی خۆ کوشتن لە مرۆڤدا کاتێك پەیدا دەبێت ، کە پاڵنەری مردنو پاڵنەری ژیان، بکەونە ملە ملەوە ، جارێ وا هەیە لەبەر ئەوەیە کە ئەو کەسە هەست بە ئائومیدیو سەرنەکەوتن دەکات ، جاری وا هەیە لەبەر ئەوە خۆی دەکوژێت ، کە پێکەری دەست درێژیەکەی بۆ کەسانی دیکە بۆ خۆی دەگەڕێتەوە ، هەندێك جار بۆ سەرنج ڕاکێشانە ، هەندە جارێك لەبەر ترسنۆکیە ، کاتی وا هەیە لەبەر هەست بە گوناە کردنو خۆ سزادانە، زۆر جار مرۆڤی هەرزەکار لە پڕ تووشی وورژمێك دەبێتو ئارەزوی خۆکوشتن دەکات . دەبێت ئەوەش بزانین هیچ مەرج نیە هەر کەسێك کە تووشی دل تەنگی بوو ، ئارەزووی خۆکوشتن بکات .

لە کوردوستانی ئێمەدا ، بەڵکو لە عیراقدا ڕووداوی خۆکوشتن زۆر کەمە ، ئەویش لەبەر ئەم هۆیانەیە :

١ ــ ئاینی ئیسلام بە گوناهێکی گەورەی دادەنێت ،و هەڕەشەی

لەو کەسانە کردووە کە خۆیان دەکوژن ، وەکو ئەوە وایە کە کەسێکی دیکە بکوژن .

٢ ــ کەرەستەکانی خۆ کوشتن وەکو داوو دەرمانو ژەهری مرۆڤ کوژ زۆر کەمەو دەست ناکەوون .

٣ ــ پەیوەندیی لە نێوان ئەندامانی خێزانی کوردیدا زۆر بە هێزە . لەگەڵ ئەوەشدا زۆر جار دەبیستین کە خەڵکی خۆیان دەکوژن ، بە تایبەتی گەنجی هەرزەکار ، بەخۆ خنکاندن ، یان بە خۆسوتاندن ، یان خۆ خستنە خوارەوە لە شوێنی بەرزەوە ، یان خۆ کوشتن بەچەك .

بە راستی خۆ کوشتن لە بەر هەر هۆیەك بێت ، زیانیان بە کارێکی ترسنۆکیو بێ دەستەڵاتی دادەنێن .

جۆرەکانی دڵ تەنگی

هەوڵێکی زۆر دراوە کە سنوورێکی دیاری کراو دابنێین بۆ جۆرەکانی دڵ تەنگی ، لە دوایدا ئەو جۆرانەیان بۆ دیاری نەکراوە ، بە گوێرەی ڕادەی تونڊو تیژی دڵ تەنگیەکە نەبێت ، یان بە پێی ئەو هۆیانەی کە مرۆڤ تووشی دڵ تەنگی دەکەن ، وەکو : دڵ تەنگی خۆیەتی : کە هۆکانی زیاتر ناوخۆیین ، دڵ تەنگی تێکهەڵچوون : کە هۆکانی زیاتر دەورو بەرین ، بەڵام تا ئێستا هیچ کۆمەڵە زانایەك ڕێنەکەوتوون لەسەر دابەش کردێکی تایبەتی بەردەوام ، کە هەموو لێکۆڵەرەوەکان ڕێکەوتبێتن لە سەری ، ئەمەش زۆر زەحمەتە ، لەگەڵ ئەوەشدا دکتۆر معمر خالد شابەندەر دڵ تەنگی کردووە بە چوار بەشەوە(٤٣) .

١ ــ دڵ تەنگی ڕەکەسی :

ئەو دڵ تەنگیەیە لە ئەنجامی بە سەرهاتێکی کاریگەرو پڕ ئازاردا تووشی مرۆڤ دەبێت، وەکو : مردنی خزمێك ، یان هەڵاێکی خۆشەویستە لەبەر ئەوەی لە ئەنجامی نائومێد بوونداا تووشی مرۆڤ دەبێت ، دەتوانین ناوی بنێین : دڵ تەنگی نائومێدی ، و لەبەر ئەوەی زۆر بەردەوام نابێت دەتوانین ناوی بنێین : پەستی .

بە ڕاستی دڵ تەنگی ڕەکەسی ، شێوەیەکی زۆر بڵاوە لە نێو گەلەکانی ڕۆژ هەڵاندا ، زۆر باش هەستی پێ دەکرێت لە گۆرانیەیە کوردیەکاندا ، بە تایبەتی لەگۆرانیە فۆلکلۆریەکاندا ، کە بەسەرهاتە ناخۆشەکانی گەلی کورد دەگێڕنەوە ، وەکو : تاڵان کردنو وێران کردن ، ئەم جۆرە هەستە بە باشی لە گۆرانیەکانی لاووکو حەیرانو خاوکەرو مەقامەکانی تردا دەردەکەوێت ، کاتێك کە گۆرانیێژەکە گلەیی لە چارەڕەشیو بەد بەختیو کەساسی خۆی دەکاتو ، خۆی دەلاوێنێتەوەو شیوەن بۆ خۆی دەکات .

---

٤٣) الامراض النفسية الشائعة ، د. معمر خالد الشابندر ، ط١ ، مطبعة المعارف ، بغداد ١٩٦٨ ، ص ٨٢ .

و کاتێك که ستران پێژەکه مردنی خۆی ئاواتەخوازە بەمەرجێك کە نیزیکی یارەکەی بێتەوە ، وەکو : دەڵێت :

قەبرم هەڵکەنن لە ڕێگەی کانی بەڵکوو یارم بێت پێ بنێ لە بانی

یان دەڵێت :

باڵاکەت بەرزە کێڵی قەبرم بێت زوڵفەکەت پەرژین شەو لە دەورم بێت

ئەم جۆرە[٤٤] دڵتەنگیانە زۆر جار تووشی گەنجی هەرزەکار دەبن . هەروەها دڵ تەنگی ڕەکەسی ، تووشی ئەو ئافرەتانە دەبێت کە لە سەك دەچنەوە ، یان نیزیکی ئەو تەمەنە دەبنەوە [تەمەنی ٣٧ــ٤٥] ساڵ هەروەها تووشی ئەو پیاوانە دەبێت کە تەمەنیان دەگاتە (٥٠) ساڵو بەرەو ژوورتر .

هەروەها ئەو کەسانەی کە زۆر شەرمنو هەستیارنو لاگرن ، نیزیکن تووشی دڵ تەنگی ببن .

٢ ــ دڵ تەنگی ماندوو بوون :

ئەم دڵ تەنگیە لە سێ کاتدا تووشی مرۆڤ دەبێت .

یەکەمیان :

دوای ئەوەی کە مرۆڤ لە نەخۆشی هەڵدەستێتەوەو چاك دەبێتەوە ، وەکو : نەخۆشی سیل ، یان ئەنفلونزا .

دووەمیان :

دوای ئەوەی کە مرۆڤ تووشی ماندووبوونێکی زۆر دەبێت بە هۆی کارکردنێکی زۆرەوە ، یان برسێتیەوە ، یان سەرمابوونەوە .

سێیەم :

کاتی وا هەیە مرۆڤ دوای ڕزگار بوونی لە کارەساتێکی گەورە تووشی

---

(٤٤) ــ فصام الشخصية ــ عرض وتقديم د. مصطفى غالب ، ص٤٢ .

دڵ تەنگی دەبێت ، وەکو :

لەئۆتۆمبیل وەرگەڕان ، لە فڕۆکە کەوتن ، دیل بوون ، واتە : بە دەس دوژمن کەوتن لە کۆڕی جەنگدا .

٣ ــ **دڵ تەنگی سکماکی** : واتە بە هۆی چەند هۆیەکی ناو لەشەوە ، بە بێ ئەوەی تینی دەرەوەی تێدا هەبێت ، وا دەردەکەوێت دکتۆر شابەندەر مەبەستی [کارلێکردنی بۆماوەیە] ، چونکە دەڵێت : ئەم جۆرە دڵ تەنگیبانە تووشی ئەو کەسانە دەبێت کە لەشیان ئامادەیی تێدا هەیە ، وەکو ئەو کەسانەی دەمێك شادنو دەمێك دڵ تەنگن ، واتە شادن ، دوای ماوەیەك دەچنەوە قەوارەکەی خۆیانو دڵ تەنگ دەبنەوە .

دکتۆر شابەندەر دەڵێت : نیشانەی ئامادەبوونی لەشی ئەو کەسانە بۆ پێشوازی کردنی ئەم نەخۆشیەیە ئەوەیە ، پانۆڵەو گرتك لە گۆشتن .

لە راستیدا وا دەردەکەوێت مەبەستی ئەوە نیە کە هەموو کەسێکی پانۆڵەو گۆشتن پێویستە تووشی دڵ تەنگی ببن ، بەڵکوو مەبەستی ئەوەیە ئەمان لە کەسانی دیکە توانایان زیاتر تێدا هەیە .

٤ ــ **مێشکە دڵ تەنگی** :

ئەم جۆرە دڵ تەنگیبە ڕەگوو ڕیشاڵی دەگەڕێتەوە ، بۆ کاتی منداڵی، بە تایبەتی پێنج ساڵی یەکەم لە تەمەنی ، ئەمەش کە پەیدا دەبێت بە هۆی : لە دایك بڕینەوەیە ، یان هەست بە ئاساییش نەکردنەوەیە ، ئەمجا کە گەورە بوو تووشی دڵ تەنگی دەبێت ، لەبەر ئەوەی باوەڕی بە خۆی نامێنێت ، هەڵو هاوڕێی بۆ ناگیرێت ، یان دەبێتە مڵ کەچو ئەڵقە لە گوێی ئەو کەسانەی کە هاوڕێتی دەکەن .

دڵ تەنگی مێشك دەبێتە دوو بەشەوە :

١ ــ بەشێکیان زۆر سووکو ئاساییە : ئەوەش لەو کەسانەدایە کە حەز دەکەن لە ئەنجامدانی کارو باریاندا پشت بە یەکێکی دیکە ببەستن ، ئەو کەسەش دایکێکی باشو لەش سووکی گورجو گۆڵ بێت، یان خێزانێکی

[هاوسەر]یکی کارامەو کابانێکی دەست رەنگینو کار هەڵ سووڕێنەر بێت .

زۆر جار مرۆڤ کە ماندوو دەبێت ، یان کۆسپێك دێتە ڕێگەیو بە دڕەنگ بۆی لادەبرێت ، ئەو کاتە خۆی بە کەساس دەزانێتو بەزەیی بە خۆیدا دێتەوە ، لە بەر خۆیەوە ، کەسانی دیکە تاوان بار دەکات چونکە گیرۆدەیی‌یان نەکردووەو یارمەتی‌یان نەداوەو کارەکەیان لەگەڵ ئەنجام نەداوە .

٢ ــ مێشکە دڵتەنگی بەهێز : ئەمەیان نەخۆشی‌یەکی ترسێنەرە،چونکە ئەو نەخۆشە ئازەزووی خواردنی کەم دەبێتەوەو کێشی نزم دەبێتەوەو دەگریو تووشی دڵە ڕاوکێ دەبێتو خەوی شیرینی لە چاو دەفڕێت ، خۆی بە گوناەبار دادەنێت ، وا دەزانێت گوناهەکانی زۆر گەورەن .

ئەم جۆرەیان پێویستی بە چارەسەری کتو پڕی هەیە ، چونکە دوور نیە خۆیان بکوژن ، چارەسەرەکەشیان ، وا باشە لای پزیشکی تایبەتی بێت .

چارەسەرکردنی دڵ تەنگی

پێویستە بەزووترین کات چارەسەری پەشێوی‌ی دڵ تەنگی بکرێت، ئەمیش بۆ ئەوەی نەگاتە ڕادەیەك نەخۆشەکە خۆی بکوژێت ، و بۆ ئەوەی نەبێتە کانگەی دڵەڕاوکێو نەتەبێتەوە ، تووشی منداڵو کەسو کاری بێت .

چارەی دڵ تەنگی بەتەنها ڕێگەیەك ناکرێت ، بەڵکو بە چەند ڕێگەیەك دەکرێت :

١ ــ بە ئامۆژگاریو ووردە بەرز کردنەوەی نەخۆشەکە لە لایەن کەسو کارێیەوە بە تایبەتی لە لایەن ئەو کەسانەی کە ئەو باوەڕی پێیان هەیە .

٢ ــ بە پشودانو حەوانەوە لە ماڵەوە،یان بەخەواندن لە نەخۆشخانە.

٣ ــ هەوڵ بدرێت بۆ ئەوەی خواردن باش بخوات‌و باش بخەوێت .

٤ ــ بە رێگەی چارەسەری دەروونی .

٥ ــ لە رێگەی داوو دەرمانی هێمن کارەوە .

٦ ــ ئەگەر هەر چاری نەبوو ئەوە بە رێگەی چارەســـــەری کارەبایی ، چارە دەکرێت .

هیستریا

هیستریا :

نەخۆشیەکی دەروونییە ، زۆرترین ئەو کەسانە تووشی دەبن کە بۆ ماوەیەکی دوور ، نیشانەکانی کەسێتی هستیریان تێدا هەیە .

هەندێك کەس هەن ئەگەر نەتوانن بگەن بەو ئارەزووانەی کە حەزیان لێیەتی ، ئارەزووەکانیان دەگۆڕێت بە چەند دیاردەیەکی نەخۆشی بـە پێ ئەوەی خۆیان پێ بزانن و هەستی پێ بکەن ، و ئەم نەخۆشیەیە لـە چـاو نەخۆشیەیە دەروونییە کانی دیکەدا ، ئەوەندە زۆر نیە ، چونکە نیزیکەی لە ١٠٪ی ئەوان دەگرێتەوە .

ئەم نەخۆشیەیە هەر چەند زیاتر تووشی ئافرەتان دەبێتو کەمتـر تووشی پیاوان دەبێت ، بەڵام لە کۆندا وایان زانیوە کە نەخۆشی ئافرەتەو هەر تووشی ئافرەت دەبێتو تووشی پیاو نابێت ، مانای وایـە نەخۆشـی هیستریا هەر زۆر لە مێژەوە ناسراوەو هۆو چارەشی بۆ دۆزراوەتەوە .

یونانییە کۆنەکان ئـەم نەخۆشیەیان نـاو نـاوە [هیسـتریا ـ Hysteria] کە لە ووشەی [هسترا ـ Hystra]وەریان گرتووە ، بە مانا منداڵدانی ئافرەتە .

هۆی ئەم ناونانەش ئەوە بووە کە وایان زانیوە ، هۆی[٤٥] تووشبونی وەرگەڕانو هەڵخزانی [منداڵدان]ی ئافرەتە ، چونکە ئافرەتەکە حـەزی لە شووە [مێرد] ، لەبەر ئەوە ئـەم نەخۆشیەیان بـە نەخۆشی ئافرەت

---

(٤٥) اسرار النفس ـ سلامه موسى ـ ط١ ، الناشر مؤسسة (الخانجي) فى القاهرة ، ص ١٠٨ .

داناوه ، ئەو چارەسەرییەش کە بۆیان دەست نیشان کردووە ، مێردکردنو منداڵ بوونە .

بۆ نموونە :

هێبوکرات : منداڵدانی ئافرەتی بە گیانەوەرێکی تووڕەی داناوە. وای زانیوە تووڕێتی زۆری پێدەهێنێت لە شوێنی خۆی بجوڵێتو ئافرەتەکە تووشی (فێ) دەکات .

دوای ئەو ئەفلاتوونیش: منداڵدانی هەر بەگیانەوەرێکی تووڕەی داناوە، کە حەز لە منداڵ دەکات ، ڕای ئەم زانایە وابوو : ئەگەر بێتو ئافرەتەکە بە کچێ بمێنێتەوەو شوو ناکات ، یان بە نەزۆکی بمێنێتەوەو منداڵی نەبێت، ئەوە ئەو کاتە [منداڵ دان]ـەکەی لە ناو لەشیدا دەجوڵێتو جێگۆرکێ دەکات ، ئافرەتەکە تووشی (فێ) دەبێت .

دوای ئەوان جالینۆس هاتە کایەوە ، هەر چەند ئەمیـــان باوەڕی وا نەبوو کە [منداڵدان] گیانەوەرێکی سەر بەخۆیە ، بەڵام هەر وەکو ئەوان باوەڕی وابوو کە دەبێتە هۆی نەخۆشی هیستریا .

لە سەردەمی ڕۆمانەکاندا پزیشکێکی ڕۆمانی بە ناوبانگ ، کـە ناوی [ئارستۆن] بوو ، دووبارە باوەڕی وابوو کە (منداڵدان) پاڵ بە گەدەوە دەنێتو دەبێتە هۆی تاساندنو بێ هۆش بوونی ئافرەتەکە .

دوای تێپەڕ بوونی چاخەکای یۆنانو ڕۆمان ، باوەڕ وابوو کە شەیتانو ئەوانگەڵ لە ناو لەشی ئافرەتە نەخۆشەکەدا ، باریان خستووەو لەشیان داگیر کردووە ، لە بەر ئەوە بە نوشتەو جادوو چـــارەی ئەم نەخۆشییە یـان دەکردو ، چـەندەها [ویردو ئـەوراد]یان دەخوێن بۆ ئەوەی ئافرەتەکە رزگاری بێت .

لە سەدەکانی ناوەڕاستدا ، کاتێك هەموو جیهان ، بە تایبەتی ئەوروپا، لە تاریکیو نەزانیو کوێرەوەریدا دەژیا ، ئا لەو چاخەدا ، پزیشکەکان وایان دەزانی هۆی تووش بوونی ئەم جۆرە نەخۆشییە ئەوەیە ، کە سحر بازەکان

یان فالچی‌یه‌کان یان شه‌یتان له‌شی ئه‌و نه‌خۆشه‌ی داگیر کردووه ، له‌بـــه‌ر ئه‌وه به‌مافێکی ڕەوایان ده‌زانی که سزای بده‌نو به دارو تـــووڵ هه‌لاقه‌ی بکه‌ن ، بۆ ئه‌وه‌ی ناوی ئه‌و جنۆکانه بڵێت ، کاتی وا هه‌بوو له ترسا هه‌ر له خۆیه‌وه چه‌ند ناوێکی هه‌ڵده‌به‌ست وه‌کو : ئه‌نجه‌و وه‌نجه ، یان تیسنه‌و بیبله هتد ..

ئه‌مجا هه‌ر له خۆیانه‌وه ئه‌م ناوانه‌یان ده‌سووتاند ، زۆر جار ئافره‌ته‌که له ژێر سزادا گیانی پاکی ده‌رده‌چوو .

له کۆمایی ســـه‌ده‌ی ڕابوردودا بوو ، زانایه‌کی فه‌ره‌نسی بـــه ناوی [جێن شارکۆ] هه‌نگاوێکی بۆ پێشه‌وه ناو ، توانی بنچینه‌یه‌کی ده‌روونی بۆ ئه‌م نه‌خۆشی‌یه بدۆزێته‌وه ، به‌ڵام نه لایه‌کی ترەوه هه‌نگاوێك هێنـــایه دواوه ، چونکه ئه‌ویش هه‌ر باوه‌ڕی وابوو ، هۆکه‌ی منداڵدانی ئافره‌ته‌و ، چاره سه‌ره‌که‌شی بڕین‌و فڕێدانی هێلکه‌دان‌و منداڵدانێتی ، تا ســـه‌ره‌تای سه‌ده‌ی بیسته‌م ئه‌م [نه‌شته‌رگه‌ری]یه یان به باشترین چاره‌سه‌ر دا ده‌نا بۆ ئه‌م نه‌خۆشی‌یه .

ئا به‌م شێوه‌یه چاره‌سه‌ری ئه‌م نه‌خۆشی‌یه‌و دۆزینه‌وه‌ی هۆکانی لـــه گێژاودا ده‌سوڕانه‌وه‌و ، که‌س پەی پێ نه ده‌بردن ، تا ساڵی [۱۸۹۵ ز] ئه‌و ڕۆژه‌ی که زانای نه‌مساوی به ناوبانگ ، سێگموند فرۆیدو هاوڕێ‌یه‌کی که ناوی [برۆیه‌ر] بوو به شێوه‌یه‌کی ڕوونو ئاسان ڕوونیان کرده‌وه ، که هۆی تووش بوونی ئه‌م نه‌خۆشی‌یه :

۱ ــ باری ده‌روونی‌یه ، ئه‌مه‌یان له پەیامێکـــدا بڵاوکرده‌وه ، و لـــه‌م پەیامه‌دا ڕوونیان کرده‌وه که نه‌خۆشی هیستریا،له ئه‌نجامی به‌ربه‌ره‌کانی‌یه‌کی نێوان [خۆمه‌کی]و چه‌ند ئاره‌زوویه‌کی توخمدا ، تووشی مرۆڤ ده‌بێت ئه‌میش له‌به‌ر ئه‌وه‌یه که ئه‌م به‌ر به‌ره کانی‌یه ، ده‌بێته هۆی [خه‌فه کردن]ی ئه‌م ئاره‌زووانه ، له‌به‌ر ئه‌وه‌ی خه‌فه کردنه‌که‌ش به شێوه‌یه‌کی ته‌واو نیه ، بۆیه ئه‌و ئاره‌زووانه له شێوه‌ی نه‌خۆشی‌یه‌کی له‌شیدا ده‌رده‌که‌وون ، واتـــا

لە بەرگی راستی خۆیاندا دەرئاکەوون بەڵکو لە شێوەیەکی شـــاراوەدا دەردەکەوون .

٢ ــ ئەمڕۆ زانستی نوێ لە بـارەی ئـــەم نەخۆشیەوە ، چەنـد راستیەکی دەرخستووە :

١ــ٢ــ ئەم نەخۆشیە چۆن تووشی ئافـــرەت دەبێت ، ئاوەهاش تووشی پیاو دەبێت .

٢ــ٢ــ لە کاتی ئاسایشدا لە ئافرەتدا زۆرترەو لە پیاودا کەمترە چونکە ژیانی ئافرەت پڕ مەترسیترە ، وەك لە ژیانی پیاو ، لە بـەر ئـەوە ترسی منداڵبوونی هەیە .

٣ــ٢ــ لە رۆژانی جەنگدا لە پیاواندا زۆر ترە ، وەك لە ئافرەتان.

٤ــ٢ ــ (منداڵدان) هیچ پەیوەندی نیـە بـەم نەخۆشیەوەو ، شووکردنو یان مێردکردن ، باشترین چارەسەر نین بۆ ئەم نەخۆشیە .

فرۆیدیش هۆی راستی ئەم نەخۆشیەی ، لە کاتێکدا بۆ دەرکەوت، کە خەریکی چارەسەر کردنی نەخۆشێك بوو کە ناوی کەنیشکە [دۆرا] بوو. کورتەی ئەم باسەش ئەوەبوو ، کە ئەم کەنیشکە لاوێکی خۆش دەویست لە کولیجی پزیشکیی لە [ڤیەنا] دەی خوێند ، ئەم گەنجە بەڵێنی پێ دابوو ئەگەر خوێندنی تەواو کرد بیخوازێت ، لەبەر چەند بەڵگەیەکی پـڕو پوچ ، پەیمانەکەی نەهێنابووە دی .

یەکێك لەو بەڵگانە ئەوەبوو کە گوایە لە دێیەکی زۆر دوور دامەزراوە، هەر چەند نەێنی ئەم پەیوەندییە کەوتبۆوە سەر زوبانی ئەمو ئەو ، لـــە هەموو لایەکەوە هاوڕیو دراوسێ باسیان دەکرد ، بەڵام [دۆرا] هەرگیـز پەیوەندی لە گەڵدا نەبڕیوو ، جـار نە جارێك ، نامەیەکی بۆ ئاراســـتە دەکرد .

لە بەر ئەوەی کە زیاتر ئاڕووی نەچێت کەسو کارەکەی هەڕەشەیان

لێ کرد که ئەم پەیوەندییە ببڕێت ، لەم کاتەدا بوو لە پڕ دەستی راستی تووشی [ئیفلیجی] بوو ! !

دوای ئەوەی کە خۆی نیشانی چەندەها پزیشکی لەش زان داو ، هەموویان دانیان بەوەدا نا کە هیچ هۆیەکی لەشی لەم کەنیشکەدا شك نابەن کە ئیفلیجی کردبێت ، تا سەرە گەیشتە لای فرۆیدی دەروون زان ، ئەو کاتە ئەم دەری خست کە (خۆمەکی) لە دەروونی کەنیشکەکەدایە پێی وتووە پێویستە بە قسەی کەسەکانی بکاتو نامەکاریی لەگەڵ ئەو لاوەدا ببڕێت ، کە درۆی لەگەڵ کردووەو ئابڕوی بردووەو ، لە دواییشدا مارەی نەکردووە ، بەڵام لە لایەکی تریشەوە خۆشەویستیەکەی و چەند ئارەزوویەکی دیکە ، کەوتوونەتە بەربەرەکانییەوە لەگەڵ [خۆمەکی] دا ، وێستوویانە (دۆرا) لەسەر نووسینی ئەم نامە دڵداریانە بەردەوامبێ ، ئەم بەربەرەکانیو ملەملەو هاوردو بردە ، [باری دەروونی] چارەسەرێکی بۆ دۆزیوەتەوەو سنووڕێکی بۆ داناوە ، تاکو کەنیشکەکە رزگار بکات ، ئەو چارەسەرەش [ئیفلیج]بوونی دەستی راستی بووە ، بۆ ئەوەی نەتوانێت نامەکانی پێ بنووسێت .

ئا ئەمە لێکدانەوەکەی فرۆید بووە کە بۆ نەخۆشی هیستریای ئەو کەنیشکەی داناوە ، هەر چەند ئەم لێکدانەوەیە بە ناتەواو دادەنرێت،چونکە تەنها لەسەر بناغەیەکی توخمی دایڕشتووە ، لەبەر ئەوەی پێجگە لە هۆی توخمی ، هیستریا چەند هۆیەکی تریشی هەیە ، وەکو نەگونجاندنی نەخۆشەکە لەگەڵ راستی ژیاندا بە شێوەیەکی تەواو ، یان نەوێرانیی نەخۆشەکە لە بەگژا چوونی هەندە هەڵوێستێکدا ، هەروەها بۆ ئەوەی سەرنجی کەسانی دەوروبەری بۆ خۆی راکێشێت ، بۆ ئەوەی یارمەتی بدەنو ووریای بکەن .

ئەمانەش هەموویان لە شێوەی فێڵێکی بەرگریدایەو پاڵی پێوە دەنێت ،

بۆ ئەوەی لە لێپرسینەوە رزگاری بکات ، بەبێ ئەوەی خۆی هەستی پێ بکات .

ئەمانەش بە هۆی خەفەکردنو دابینکردنو ئەو هەڵچوونانەی کە لە ئەنجامی [زاڵنەبوون]و ئەو بەربەرەکانێیە دەروونێیانەی کە لە منداڵیدا تووشیان دەبێت .

بە ڕای من هۆی توخمی لێکدانەوەیەکی پڕ بە پێستێتی بە لایەن نەخۆشێیەکەی (دۆرا)وە .

بێجگە لەو هۆیانەیش،کارکەری ئامادەیش ، یان هەندە نەخۆشێیەکی وەکو : نەخۆشی (سیپل) مرۆڤ تووشی نەخۆشی هیستریا دەکات .

هەندێك لە زانایان دەڵێن : مەی خواردنەومو بەردەوام بوون لە سەری دەبێتە هۆی تووشبوونی .

دیاردەکانی نەخۆشی هیستریا

ئەوەبوو ووتمان ، ئەو کەسانەی کە لە وانەیە تووشی ئەم نەخۆشیە ببن ئەوانەن کە دیاردەکانی کەسێتی هیستریایان تێدا دەردەکەوێت،بەڕاستی مرۆڤی هیستریا گرتوو نیشانەکانی ئەوەیە کە سۆزەگەریەو زوو تورە دەبێتو هەڵدەچێتو ڕەوشتەکانی زۆر سەیرە،هەروەها زوو هەڵدەخەڵەتێت، شەرمنەو سرکە ، بە راستی دیاردەکانی نەخۆشی هیستریا زۆرن ، بەڵام لێرەدا گرنگترینیان باس دەکەین(٤٦) :

یەکەم :

لەشە دیاردەکان : ئەمانە دەکرێن بە سێ بەشەوە

١ ــ جمە دیاردەکان .

٢ ــ هەستە دیاردەکان .

٣ ــ حواردە دیاردەکان .

دووەم :

ڕوحیەدیاردەکان : ئەمانیش دەکرێن بە سێ بەشەوە

١ ــ یادنەکردنەوە

٢ ــ خەورۆ

٣ ــ تەرمرۆ

ئێستا هەر یەکە لە مانە تۆزێك بە درێژتر باس دەکەین :

---

(٤٦) الشذوذ النفسي ــ تاليف د. مصطفى فهمي . ط١ ، دار مصر للطباعة ص ٧١ .

١ ــ جمە دیاردەکان : جمە دیاردە کان دەبنە چەند بەشێکەوە وەکو : ئیفلیجی هیستیریا ، ماسوولکە بەگیر وەستانن ، هیستیریا لەرزین ، پەرکەمە رەقیتە ، زوبان بەستران .

١ــ١ــ ئیفلیجی هیستیریا : ئــەم جۆرە ئیفلیج بوونە ، لەپڕ تووشی نەخۆشەکە دەبێت ، بە بێ هیچ پێشەکییەک ، وەکو : ئــــەو ئیفلیجیەی کتوپڕیەی کە دەستی کەنیشکە (دۆرا) تووشی بوو بوو ، بۆ ئەوەی رزگاری کات لە نامە نووسین ، هەروەها وەکو : ئەو سەربازەی کە پەنجەی شایەتمان ئەو پەنجەیەی کە دەیخاتە سەر پەلە پیتکەی [تفەنگ] لە کاتی جەنگدا کتوپڕ تووشی ئیفلیجی دەبێت .

ئەم جۆرە ئیفلیج بوونەش تەنهــا فێڵێکی بەرگریە بۆ رزگار بوون لەو هەڵوێستو کۆسپانەی کە مرۆڤەکە تووشی بوون ، بەمە خۆی رزگار دەکات بەبێ ئەوەی هەستی پێ بکات ، بەڵگەش لەسەر ئەمە ئەوەیە کــــە جۆرە هۆیەکی لەشی نیە .

٢ــ١ــ دەمارە گرتنی هیستیری : ئەمیش وەکو : لێو ملچـــــاندن ، لێو چەواندن بە یەکدا دان [گرژکردن] بە شێوەیەکی لە سەریەکو دوا بــە دوای یەک ، چاو هەڵتەکاندن ، یان چاو تروکاندن ، یان کۆکین [قوڕگ پاک کردنەوە] .

ئەمانە هەمویان جمە بێهەستی ، یان جمە خۆ نەکردیان پێ دەووترێت، بە شێوەیەکی بەردەوامو خێرا خێرا ڕوو دەدەن ، بە بێ ئەوەی کە هیچ فەرمانێکیان هەبێت ، بێجگە لە بناغەیەکی دەروونی .

ئەم جۆرە خووە خۆ نەکردانە زیاتر ئەو کەسانە تووشیان دەبێ کــە زۆر خەریکی بیرکردنەوەو کرداری ژیرین ، و لای ئەو کەسانەی کە ئێواران درەنگ دەنوونو بەیانیان زوو لە خەو هەڵدەسن زۆرهەوڵ دەدەن .

٣ـ١ـ ماسوولكه بەگرێ وەستان :مەبەستان ماسوولكەی پەنجەی دەستە یان پەنجەی قاچە ، ئەم پەنجە بە گرێ وەستاندنەش ، بە هۆی سەرماوە ، یان گەرماوە ، یان هەوكردنەوە نێ ، بەشكو مەبەستمان ئەو پەنجە بەگرێ وەستاندنەیە كە تووشی پەنجەی دەستی هەندێ نوسەر ، یان هەندێ كەمانجە ژەن ، یان پیت لێدەر ، یان پیت رێك خەری چاپخانە، یان ئامرازی چاپكردن دەبێت ، هەندێك جار تووشی پەنجەكانی دەستی سەعاتچی ، یان تەلگوراف‌چیش دەبێت ، ئەمەش لەبەر ئەوە تووشیان دەبێت ، چونكە حەز بەپیشەكانیان ناكەن ، یان نووسینی نوسەرەكە رەواجی نیە ، لەبەر ئەوە دەكەوونە دڵەڕاوكێو بەربەرەكانی دەروونی‌یەوە.

٤ـ١ـ هیستیریا لەرزێن : هیستیریا لەرزێن ، جمەیەكی خۆ نەكردە كە تووشی هەندە مرۆڤێك دەبێت ، دوای بەرەنگار بوونی ڕووداوێكی تایبەتی، یان دوای بیستنی چەند هەواڵێكی ناخۆش ، یان دوای نابوونبوونی بازرگانێك لە كاری بازرگانیدا،یان لە بەر تووشبوونی هەر هۆیەكی خراپ.

نموونەش بۆ هیستیریا لەرزێن : دەستی ئەو نوسەرانەی كە لە كاتی نوسیندا دەلەرزێت ، یان دەستی ئەو كەیانووەی كە لە كاتی گرتنی كەوگیر، یان ئەسكوێدا دەلەرزێت ، یان دەستی هەندە كرێكارێكی هونەری‌ی سەیر ئەوەیە كاتێ ئەم جۆرە لەرزینەیان تووش دەبێ ، كە بیانەوێ دەست بە كارە كانیان بكەنو ئەنجامیان بدەن .

٥ـ١ـ هستیریا تۆرە : جۆرە تۆرەیەكی هیستیری ڕەقیتەیی‌یە تووشی نەخۆشەكە دەبێت ، لە خولەكێكەوە تا چەند رۆژێك دەخایەنێت ئەم تۆرانەش جاری وا هەیە نەخۆشەكە بە سووكی دەی گرێتو جاری واش هەیە بە قورسی بە جۆرێكی ئاوەها كە هەموو لەشی دەگرێتەوەو نەخۆشەكە دەخاتە ناڵەو فرمێسك رژانەوە .

ئەوەی كە ڕووەدات دوای كۆتایی هاتنی تۆرەكە ، ئەوەیە كە كابرا تووشی جۆرە سەرسامی‌یەك دەبێت ، بە جۆرێك نە قسە دەكاتو نە

وەلامی هیچ جۆرە پرسیارێك دەدا ەوە ، بەڵكو دادەنیشێت لە دەورو پشتی خۆی وورد دەبێتەوە ، و زۆر بە ئاسانیش بە قسەی خەڵكی دەكاتو بەدەم دەستیانەوە دەچێت .

ئەم جۆرە تۆرانەش لە رۆژدا و لە ناو قەڵەبالغیدا تووشی ئەو نەخۆشە دەبێت، زیانی زۆریشی پێ ناگەیەنێت ، جاری واش هەیە دوای هەڵچوونێكی بە هێز تووشی دەبێت .

باش وایە دەستكاری نەكرێتو وازی لێ بهێنرێت با لەژورێكـــدا بكەوێت لەسەر ئەرزەكە بێت ، یان لەسەر شتێكی دیكە .

جیاوازی نێوان هیستیریاو پەرگەم

١ ــ مرۆڤی پەرگەمدار ، كە فێڵی لێهات ئاگای لە خۆی‌و دەورپشتی نامێنی ، بەڵام مرۆڤی هیستیریا گرتوو كــە [فێ] دەبەرێت ، یــان تۆرە دەیگرێت ، ئاگای لە خۆیەتی ، زۆریان هەن دەڵێن : گوێمان لە پرسیارە، بەڵام ناتوانین وەڵام بدەینەوە .

٢ ــ تۆرەی پەرگەم بە كنوو پڕیە ، و بە بێ نیـــازیە ، واتــە : مەبەستی تێدا نیەو فێڵی بەرگری نیە ، ماوەكەی زۆر كەمەو لە خولەكێكەوە تا سێ خولەك دەخایەنێت ، بەڵام تۆرەی هیستیریا وورده وورده دەســـت پێ دەكات .

٣ ــ تۆرەی هیستیریا تووشی ئەو كەسە نایێت تەنها خۆی بێت،مەگەر بە دەگمەن ، بەڵام تۆرەی پەرگەم بەشەو بێت ، یان رۆژ بێت بێدار بێت،یان نوستوو بێت ، ئەو كەسە تووشی دەبێت .

٤ ــ تۆرەی هیستیریا هەڵچوونی بە هێزی لە گەڵدایە ، بەڵام تۆرەی پەرگەم وا نیە .

٥ ــ نەخۆشی هیستیریا ، كە تۆرەكە دەی گرێت ، پەلدەهاوێت ، لنگە فرێ دەكات ، كە هەرشتێكی بەر چنگ بكەوێت پاڵی پێوە دەنێتو بۆ لای خۆی رای دەكێشێت ، بەڵام لە تۆرەی پەرگەمدا نەخۆشەكە وا نیە .

٦ ــ تۆرەکانی هیستیریا بە هۆی بەربەرەکانیەکی ژیری و هەڵچوونیەوە لە مرۆڤدا دروست دەبێت ، بەڵام تۆرەکانی پەرکەم بەهۆی نە گونجاندنی ناوچەکانی مێشکەوە ، لە ئەنجامی خراپ بوونی هەندێکیا دروست دەبێت ، لە بەرئەوە ، پسپۆڕەکان توانیویانە بە هۆی شیکردنەوەی کارەبایی بەوە جیایان بکەنەوە .

٧ ــ هیستیریا دادەنرێت بە ڕاکردن بە هۆی چەند گیروگرفتو هەڵوێستێکەوە ، کە تووشی نەخۆشەکە دەبێت .

٨ ــ لە نەخۆشی پەرکەمدا نەخۆشەکە دانە جێڕێ دەکات ، جاری واهەیە زوبانو لێوی دەگەزێت ، یان خۆی دەخاتە ئاوەوە ، یان ئاگرەوە ، یان لەکاری ۆتومبیل لێ خوڕیندا زیان بە خۆی دەگەیەنێت، بەڵام نەخۆشی هیستیریا وا نیە ، لەوانەیە دەمی بنوقێنێتو بە دەگمەن زیان لە خۆی بدات.

٩ ــ نەخۆشی [پەرکەم] کەف دەچێنێو دەمو چاوی شین دەبێتەوە، لەوانەشە میز بکات بەخۆیدا ، بەڵام نەخۆشی هیستیریا وا نیە .

١٠ ــ نەخۆشی [پەرکەم] زۆر جار بە دەرمان چاك دەبێتەوە .

١١ ــ تۆرەی [پەرکەم] تووشی ئافرەتو پیاو ، وەکوو یەك دەبێت، بە شێوەیەکی یەکسانی ، بەڵام هیستیریا وا نیە ، ئافرەتان زیاتر تووشیان دەبێت ، لە کاتی جەنگدا نەبێت .

٦ ــ ١ ــ زوبان بەستن : زوبان بەستن ، یان قسە نەکردن ، جۆرێکە لە دیاردەکانی نەخۆشی هیستیریا ، ئەمەش دوو جۆری هەیە :

١ ــ زوبان بەستن بە یەکجاری .

٢ ــ قسە نەکردن بە دەنگی بەرز .

ئەم قسە نەکردنەش کە تووشی مرۆڤ دەبێت ، بە هۆی دڵەڕاوکێوە، یان سەر نەکەوتنەوە ، یان تووشی نائومێدی بوونو هەست بە سەر شۆڕی کردن .

گرنگ ئەوەیە کە ئەم زوبان بەستنەش بە هۆی ناتەواوی‌یەکی لەشی یەکێك لە ئەندامەکانیوە نیە ، بەشکو ئەو کەسە دەتوانێت نان بخوات ، بخواتەوە ، هەناسە بدات ، بەڵام ناتوانێت قسە بکات .

نموونەیەك بۆ زوبان بەستن

کچێکی قوتابی هەبووە لە ئامۆژگایەکی بالادا ، ئەو کچە تەمەنی (۱۹) ساڵ بووە ، لە بەر ئەوەی کە تاکە خوشك بووە و بچووکترین منداڵ بووە لە نێوان چوار برادا ، زۆر نازدار بووە ، لە ماڵدا هەموو پێویستی‌یەکی بۆ جێبەجێ کراوە ، لە بەر ئەوە کاتێك لە خێزانەکەی دوور کەوتۆتەوە و لە لادێوە چووە بۆ شار بۆئەوەی خوێندن تەواو کات ، زۆر هەستی بە غەمباری کردووە ، کاتێك لە بەشی ناو خۆیی قوتابیخانەدا وەرگیراوە ، تیکەڵاوی هیچ قوتابی‌یەکی نەکردووە،ئەو قوتابیانە نەبێت کە لە ژورەکەیدا بەشداریان کردووە ، تەنانەت لەوانیش وەرس بووە .

ئەو پارەیەی کە هەموو سەری مانگێك لە کەس‌و کارێوە بۆی دەهات، هەموی بۆ ئەوان خەرج دەکرد .

قوتابی‌یە کچەکانی هاوڕێی زۆر ئەم کچەیان تەنگەتاو دەکرد ، ئەویش وای لێ هاتبوو ، دەمێك بە خۆشی‌و دەمێك بە ناخۆشی‌و دەمێك بە دورکەوتنەوە ، بەر هەڵستی‌ی دەکردن ، تا وای لێهات [ڕێژەی ئامادە بوونی] لە ئامۆژگاکە کەم بۆوە ، واتە : رۆژانی نەهاتنی زۆر بوون، لەبەر ئەوە بەریوەبەرێتی ئامۆژگاکە ڕێگەی نەدا کە بەشداری تاقی‌کردنەوەکانی کۆتایی ساڵ بکات .

رۆژێك لە رۆژانی سەرەتای ساڵی داهاتووی ، هەندێك لە جلەکانی دەدزرێ ، لە دڵی خۆیدا وا دەزانێ کە یەکێك لەو قوتابی‌یە کچانە بۆ تەڕن لێی‌دزیوە ، ئەمە بەدڵەوە دەگرێ ، تا رۆژێکیان لەگەڵ ئەو کچەدا دەیتەقێنێتەوەو دەیکاتە دەمەقاڵێ کار دەگاتە ڕادەیەکی وا دەیکات بە شەڕە چەپۆك‌و قژ ڕاکێشان [چنگە پۆپانێ] .

له دواییدا ئەم کچە خۆی دەی گێڕێتەوە دەڵێ : ئەمە یەکەم جاربوو کە من تاوو ناتۆرە لە کەسانی دیکە بنێم و گوناهیان بۆ هەڵبەستم و جۆرێنیان پێ بڵێم و بە دەنگی بەرز بقیژێنم ، هەر لە بەر ئەوە بوو ئاگام لە خۆم نەماو بوورامەوە ، دوایی کە هۆشم هاتەوە زوبانم لاڵ ببوو .

هاوڕێکانی گێڕابوویانەوە کە ماوەی سێ سەعاتی تەواو ئەو کچە قیژانبوی و لە خۆی دابوو ، پێش ئەوەی ببوریتەوە .

هۆی ئەم زوبان بەستنە چی بووە ؟ !

١ ــ هەست کردنی بە سەرشۆڕی خۆی بووە ، لە بەشی ناو خۆیدا ، کاتێك کە جلەکانی دزراوە .

٢ ــ هەست بە سەرنەکەوتن لە خوێندندا ، چونکە سالی پێشوو رێگەی نەدراوە ، بەشداری تاقیکردنەوە بکات .

٣ ــ بەڵام ئەو هۆیەی کە بۆتە پاڵنەری زوبان بەستنی و زووتر تووش کردووە ، ئەو شەڕە بووە لە نێوان ئەوو هاوڕێکەیدا ڕوویداوە .

٤ ــ ئەم زوبان بەستنەش ، ڕاکردنێکە لەو هەڵوێستەی کە بۆی دروست بووە ، لە ئەنجامی ئەم دڵەڕاوکێ و بەربەرەکانێیە دەروونێیەی کە بۆی ڕەخساوە .

٢ ــ هەستە دیاردەکان : هەستە دیاردەکان ، یان هەستە نیشانەکانی هیستیریا ، دەکرێن بە دوو بەشەوە :

١ــ٢ــ هەست نەمان :

هەست نەمان ، وەکو : ئەوەی کە جاری وا هەیە ئەو نەخۆشە ، هەندە شوێنێکی ، یان ئەندامێك لە ئەندامەکانی لەشی ، سڕ دەبێت ، یان با بڵێین : هەستی نامێنێت ، بە هیچ جۆرێك نە هەست بە ئازار ، نە بەگەرمی ، نە بە ساردی دەکات .

یەکێکی دیکە لە هەستە دیاردەکانی نەخۆشی هیستیریا ، ئەوەیە کە شوێنێك لە لەشی ئەو کەسە ، مێلوورە دەکات ، یان وەکو : دەرزیازن بکرێت

رایه ، یان ئەو شوێنە گەرمایەتی ، یان سەرمایەتی ، یان ئازارێکی تووش دەبێت .

٢ــ٢ــ بەشی دووەم پەیوەندی بە بینینی ئەو کەسـەوە هـەیـە بۆ نموونە : هەندێ کەسی هەن ، چاوێکیان ، یان هەر دوو چاویان ، لـە ئەنجامی تەقینەوەی بۆمبایەکدا ، یان تۆپێکدا ، یان نارنجۆکێکدا ، بـە تەواوی کوێردەبێت .

هەندێك لەو کەسـانە دوای بیستنی یەکێك لەو دەنگانە نیوە کوێر دەبێت ، مانای کوێر ئەوەیە ، کە چاویان بۆ هەندێ شت نابینێت ، بـەڵام بۆ هەندێ شتی‌تر ، دەبینێت ، بۆ نموونە : چاویان رێگە نابینێت ئەگـەر بەرێگەدا بڕۆن ، بەڵام ، ئەگەر گۆڤارو رۆژنامە بخوێنەوە ، دەبینێت.

دەروون زانەکان : ئەم کوێر بوونانە ، بە ئەنجامی بیستنی ئەو دەنگە بەرزانە دانانێن ، بەڵکو بە راکردنو دوور کەوتنەوەی دادەنێن ، لە هەندێ هەڵوێستو کۆسپو تەگەرەیەك ، کە رێگەیان پێ دەگرن ، بەڵام بیستنی ئەو دەنگانە بەیانوویەکی دەروونیو هەڵ رەخساندێکە ، بۆ ئەو مەبەستە

٣ ــ خواردە دیاردەکان : مگیز نەسـان یـان ئازەزوو نەکردنی خواردەمەنی ، بە یەکجاری دەبێت ، یـان جـار جارێك دەبێت. ئازەزوو نەکردنی خواردەمەنی لەبەر هۆیەکی نەخۆشی گەدە نیە ، بەڵکو جۆرێکـە لە سەرنج ڕاکێشانو نارەزایی دەربڕین ، وپێشی ناووترێت (مانگرتن) ، چونکە مانگرتن لە خواردن کارێکی خۆکردو هەستیەیە .

بۆ نموونـە :

دەبینین منداڵان زۆر جار خواردەمەنی ناخۆن ، ئەگەر یاری کردنیان لێ قەدەغە بکرێت ، یان نەیەڵێت بەشـداری قسەکردنو گفتوگۆ کردن بکەن ، یان هەڵسوکەوتییان لی قەدەغە بکرێت ، بۆ ئەوەی زیان نەگەیەنن بە شوشەو قاپو قاچاغی ناوماڵ . ئەم مگیز نەکردنەش جۆرە نارەزایی دەر بڕینێکی بێ هەستیەیە ، دژی کردەوەکانو ئەمر بەسەرا کردنەکانی گەورەیە، بە تایبەتی کردەوەکانو ئەمر بەسەراکردنەکانی دایکو باوك .

نموونەیەکی دیکە :

کچێکی قوتابی پانۆڵەی قەڵەوی (١٧) ساڵ هەبوو ، لە قوتابخانە هاوڕێکانی گاڵتەیان پێ دەکردو پێی پێدەکەنین ، ئەویش زۆری پێ ناخۆش بوو ، چونکە هەستی بە شتێوە کەمسەرییەك دەکرد ، لە بەر ئەوە دەستی کرد بە کەم کردنەوەی کێشی خۆی ، بەڵام بە کەم کردنەوەی [ژەمەکانی خواردنی] دەستی پێ کرد ، تا وای لێهات وورده وورده مگێزی خواردنی نەما ، ئەوەندەش لاواز بوو ، دەتووت تووشی نەخۆشی باریەك و بێهێزی بووە ، سەرنجی کەسانی دیکەی ڕادەکێشا ، تا وای لێهات بەڕێوەبەرێتی قوتابخانەکەو کەس و کاریشی بە مانگرتنێکی ئەنقەستیان دادەنا ، لە بەر ئەوە هەواڵەی نەخۆشخانەیان کرد ، بە هەزار هەوڵو تەقەلای پزیشکەکان ئەمجا قایلیان کرد ، کە ئەگەر بێتو بگەڕێتەوە سەر خواردن کێشی دەگەڕێتەوە سەر کێشێکی مامناوەندی ، دوای ئەوە وورده وورده گەڕایەوە سەر خواردنو تۆشکردنی ژمەکانی خواردەمەنی .

جاری وا هەیە هەندێ کەس کە تووشی پەشێویەکی هەڵچوونی هیستریا دەبن ، ئەمان بە پێچەوانەی ئەوەی کە ئارەزوی خواردنیان بەستێت ، ئارەزوی خواردنیان زۆر دەکرێتەوەو دەبینین بە هەڵپە دەخۆنو زیادە خۆریش دەکەن .

دووەم : ژیریەیە دیاردەکان : ١ ـ یاد نەکردنەوە : ـ

گرنگترین چەشنەکانی ژیریەیە دیاردەکانی هیستیریا ، ئەو نەخۆشیەیە کە بەتاو بانگە بە [لە بیرچوونەوە[٤٧] ـ Amnesia].

---

(٤٧) موسوعة علم النفس ـ اعداد الدكتور اسعد رزوق . مراجعة الدكتور عبدالله عبدالدائم . ط١ ، مطابع الشروق ، بيروت ١٩٧٧ .

دەبێت ئەوە بزانین مەبەستمان بە لە بیرچوونەوە ، یان یاد نەکردنەوە. ئەو لە بیرچوونەوەیە نیە کە بە هۆی فەوتانی شوێنێکی دەماخەوە ، تووشی نەخۆشەکە دەبێت ، بەڵکو مەبەستیان ئەو لە بیرچوونەوەیە ، کە بە هۆی هەڵچوونێکەوە ، یان بارێکی دەروونی تایبەتییەوە تووشی دەبێت .

لە بیرچوونەوەش یان ئەمنیزیا دوو چەشنی هەیە :

١ــ١ــ نە بیرچوونەوەی تەواو : نە بیر چوونەوەی تەواو ، ئەوەیە کە ئەو کەسە ، خۆیشی و ناو و ناونیشانیشی ، لە بیر دەچێتەوە ، بەڵکو نازانێت لە کوێوە هاتووەو بۆ کوێ دەچێت .

بۆ نموونە : رۆژێك شوفێرێکی نەناسراو نەخۆشێك دەباتە نەخۆشخانەیەك لەوێ بە جێی دەهێڵێتو دەڕوات ، دوایی کە پزیشکەکان لێی دەپرسن ناووت چییەو کارت چییەو کوێت دەیەشێت ، نازانێت هیچ بڵێت ، چونکە هیچی لە بیر نابێت ، کە دوایی لەشی دەپشکنن ، هیچ نەخۆشیەکی لێ گومان ناکەن ! لەگەڵ ئەوەشدا دەی هێڵنەوەو ، لە نەخۆشخانەکە دەری ناکەن ، تا دوو سێ رۆژ ، بۆ ئەوەی زیاتر دڵنیابن لە تەندروستییەکەی ، تا رۆژێکیان پەتۆکان بە کۆڵەوە دەگرێتو ڕادەپەڕێتو بەپەشۆکاوییەوە هەڵدەستێتە سەرپێ .

سستەرەکە لێی دەپرسێت : ها ، ئەوە چیتە مامەکە ؟

ئەویش لە وەڵامدا دەڵێت : ئەوە چ نامەردێك منی هێناوە بۆ ئەم نەخۆشخانەیەو بۆچی ؟!

ئیتر لەو بەرواڕەوە بیری دێتەوە سەر خۆیی و بە سەرهاتەکەی دێتەوە یاد ، بۆ سستەرەکەی دەگێڕێتەوەو دەڵێت :

من پێویستە بچم بۆ پۆلیسخانە ، چونکە پیاوێکی پیری هەژارم کوشتووە ، من کابرایەکی جووتیارم ، بە ئۆتومبیلەکەم سەوزەم دەگواستەوە بۆ ناو شار ، بەیانی زوو بوو جیهان تاریکو ئێل بوو ، لە پڕ لە شوێنێکی نەدیوەوە ، هاتە بەر لووتی ئۆتومبیلەکەم .

تومەز ئەم کابرایەبدوای ڕووداوی ئۆتۆمبیلەکەی بەکسەر دەچێتە لای هاوڕێکانیو بە سەرهاتەکەیان بۆ دەگێڕێتەوە ، ئەوانیش زۆر دەیترسێنو دوا ڕۆژی ڕەشی خۆی ، کە بەندیخانەیە ، دەهێننە بەرچاوی ، پێشی دەڵێن: پێویستە زۆر زوو پۆلیسخانە ئاگادار کەیت ! ئەمیش لە ترسا خۆی لەبیر دەچێتەوە .

٢ــ١ــ لە بیر چوونەوەی ناتەواو : لە بیرچوونەوەی ناتەواو ، یان نیوە لە بیرچوونەوە،ئەوەیە کە ئەو نەخۆشە، هەموو شتێکی لە بیرناچێتەوە، بەڵکو بەس ئەو شتانەی لەبیر دەچێتەوە ، کە پەیوەندی بە جۆرە هەڵچوونێکەوە هەیە .

بۆ نموونە :

فڕۆکەوانێکی جەنگی هەبووە ، لە گەرمەی جەنگی جیهانی دووەمدا، لە خدمەتی سەربازی ڕای کردووە، ئەم کابرایە دوای ماوەیەك لە ئوتێلێکدا، بە جلی [ملکی]یەوە دەیدۆزنەوە ، کاتێك کە لێی دەپرسن : کارت چیبە؟ نازانێت چ بڵێیت !

ئەم ئەفسەرە ، بۆیە خۆی لە بیرچوبۆوە چونکە ، ئارمزووی لە پیشەکەی نەبوو ، بەڵام چارەشی ناچار بووە لەبەر ئەوەی دەزگیراندار بووەو پێویستی بە پارە هەبووە ، ئەیشی توانیوە واز لەپیشەکەی بهێنێت.

٢ ــ خەوڕۆ :

خەوڕۆ واتە : ڕۆیشتن بە دەم خەوەوە ، جۆرێکە لە لەبیرچوونەوە ، بەڵام ئەوەندە هەیە مرۆڤی خەوڕۆ ، لە کاتی ڕۆشتنەکە یدا نوستووەو بە دەم خەوەوە دەڕوات ، بەڵام مرۆڤی تەرەڕۆ ، کە لەمەو دوا باسی دەکەین، لە کاتی ڕۆیشتنەکەیدا بێدارە ، بەڵام ئاگای لە خۆی نیە .

خەو ڕۆیی(٤٨) :

جۆرە بێ هوشیەکە ، کە نەخۆشەکە دەیگرێت ، یان تووشی دەبێت،

---

(٤٨) النوم واضطراباته ، تأليف : البريفيسير ديتريك لانجين ؛ ترجمة د. حلمي نجم عبدالله . من منشورات وزارة الثقافة والاعلام فى الجمهورية العراقية ١٩٨٤ .

ئەویش دەبێت ئەوەیە کەسێتی ئەو کەسە،پارچەیەکی لێ جیا دەیتەوە،جلەوی هەمووی دگرێنە ژێر دەستی خۆیی‌و لێی دەخوڕێت .

ئەمە دەیێتە هۆی ئەوەی کە ئەو کەسە بە دەم خەوەوە هەستێت‌و بڕوات،و کاتێك کە لەخەوەکەی بێدار دەیتەوە ، هیچی لە بیر نامێنێت .

زۆر ترین حالاتی خەورۆیی ، خەون بینینی لە پێشەوەیە ، واتە ئـــەو کەسە لە جێگاکەیدا خەون دەبینێت ، ئەوجا بە دەم خەوەکەوە هەڵدەستێت‌و دەڕوات ، بەڵام ئەوەندە هەیە کە هیچی لەبیر نامێنێت .

نموونەیەك بۆ مرۆڤی خەوڕۆ :

منداڵێك هەبوو دایکی زۆر خۆش دەویست ، باوکی زۆر دەیێزران، ئەمجا شەوان بە دەم خەوەوە دەڕۆیشت بۆ ژورەکەی باوکی ، لەو تەنیشتەوە دەنوست کە دایکی لێوە دەنوست ئا بەمە هەندێك لەو ئازەزووانەی بـــەدی دەهێنا کە نەیدەتوانی لە بێداریدا بیان هێنێتە دی .

نموونەیەکی دیکە :

کابرایەکی تەمەن (٣٥) ساڵی هەبوو ، هەموو جارێك بە دەم خەوەوە، هەڵدەسا ، جلەکانی دەگۆڕی‌و دەچووە دەرەوە بۆ گەڕان ، دوای ئەوەی کە ماوەی سەعاتێك ، یان زیاتر دەگەڕاو پیاسەی دەکرد ، دوایی دەگەڕایەوە جێگەکەی خۆی‌و دەنووستەوە ، بەیانی کە بۆیان دەگێڕایەوە ، دەتووت : [نە بای دیوە نەباران] ، چونکە هیچی لە بیر نەمابوو .

ئەم نەخۆشانە هەر چەند لە کاتی ڕۆژەکەدا نوســـتوون ، بەڵام پەی هەستیان ووریایە ، بەو بەڵگەیەی کە جاری وا هەیە ئەو کەسە ، ئەگـــەر بەرەنگاری دوو دەرگا بکات ، یەکێکیان کرابێتەوە، ئەوی تریان داخرابێت، دەبینین : لە دەرگا کراوەکـــەوە دەڕواتـــە دەرەوە ، یـــان دەڕواتـــە ژوورەوە .

هۆی ئەمەش ئەوەیە ، لەم جۆرە کەســـانەدا کۆمەڵێك بیرو باوەڕوو بیرەوەری هەیە ، لە شێوەی هەڵچوونداڵو هەموویان پێکەوە بەستراوون، ئەمانە لە کاتی خەوتنەکەدا سەر دەکەوونە سەرووی هەستەوە ، یان با بڵێین: بانەوەی ، ئەمانە هێزی جوولاندنو پاڵ پێوە نانیان تێـــدا هەیە، دەتوانن مرۆڤە نووستووەکە بڕوێنن ، واتە : بیخەنە ڕۆیشتن •

زۆر جار نەخۆشەکە دادەچەڵەکێتو لە خەو بێدار دەبێتەوە ، جاری وا هەیە بە دەم خەوەوە کە دەڕوات ، خۆی تووشی زیان دەکات، چونکـە بێدار نیەو ئاگای لە خۆی نیە •

٣ ــ تەرە ڕۆ :

یەکێکی دیکە لەو بارانەی کە تووشی مرۆڤ دەبێت پێی دەڵێن : لـە بیر چوونەوەی [تەرە ڕۆ ــ Fugue] •

ئەم لە بیرچوونەوەش دەتوانین پێشی بڵێن : لە بیرچوونە گـەڕۆك، یان هەڵهاتن ، یان تەرەبوون ، بەڵام من بەلامەوە [تەرە ڕۆ] باشـــترین زاراوەیە بۆ ئەم چەشنە نەخۆشیەیە ، بە کار بهێنرێت ، چونکە (تەرە) لـە تەرەکردنەوە وەرگیراوە کە بە مانا [المطـارد]ە یان [الشارد] ،و[ڕۆ]ش لە ڕۆیشتن وەرگیراوە کە بە مانا [المشی]یە •

نموونەیەك بۆ لە بیرچوونەوەی تەرەڕۆ :

کەڕەتێك کابرایەك لەگەڵ خێزانی کابرایەکی تردا بـــە دزییـــەوە ڕێدەکەوێت ، ڕۆژی دوایی کە لە مـــاڵ دەچێتـــە دەرەوە ، بـڕوات بۆ کۆبونەوەیەك ، بەڕێکەوت میردی دۆستەکەی لە دوایـەوە ئۆتۆمبیـل لێ دەخورێت ، ئەمیش هەر ئەوەندە لە ئاوێنەکەی تەنیشتیوە کابرا بـــەدی دەکات ، لە ترسا پێ بە بەنزیندا دەبێتو باڵ بە ئۆتۆمبیل پەیدا دەکات ، کە هەست دەکات نیزیکە وەرگەڕێت ، بۆی ڕێدەکەوێت خۆی هەڵدەداتـــە خوارەوەو ئاگای لە خۆی نامێنێتو ڕادەکاتو تەرە دەبێت ، دوای ســـێ

رۆژ که هۆشی دێتەوە سەر خۆی ، تەماشا دەکات لە شارێك دەسوڕێتەوە (٣٠٠) کیلومەتر لە شارەکەی خۆیەوە دوورە .

فرە کەسێتی :

فرە کەسێتی ، یان جوونە کەسێتی ، کاتێك ڕوودەدات کە هۆشی ئەو کەسە شەق بەرێتو بێتە دوو کەرتەوە .

ئەمەش لە چەند کاتێکی جیاوازدا ڕوودەدات ، یان دوا بە دوای یەك ، بە جۆرێکی ئاوەها کە یەکێکیان بە دەرکەوت ، ئەوی تریان دەشارێتەوەو دا دەپۆشرێتو دیار نامێنێت ، ئەوەندەش هەیە لەو کاتەدا هیچیان بـــە هیچیان نازانن ، چونکە ئەو مرۆڤە ، ئەگەر لە کەسێتی یەکەمدا ، دەرکەوت، بە لایەن کەسێتی دووەمەوە ، یان بە لایەن کەسێتی یەکانی ترەوە ، تووشی لە بیرچوونەوە دەبێت ..

لە راستیدا زۆر لە نووسەران لە بارەی فرە کەسێتی یەوە نووسیویانە، یەکێك لە هەرە نوسراوە بە ناو بانگەکان ئەو چیرۆکەیە کە رۆمان نوســی بە ناوبانگ دکتور [روبرت ستیڤنسون] نووسیوێتی ، بە ناوی دکتور جیکل مستر هاید ، کە دکتۆر جیکل دەوری کەسێتی پزیشـــکێکی داوێن پاکی ، خاوێنی ، کارامە ، دەبینێ ، و حەز ناکات کـــە ناوی پیسبێت ، بەڵام مستەر هاید دەوری کەسێتی پیاوێکی چەپەڵی ، ناڕەباری ، سێبەندی ، تـــا تەوقی سەر نوقم بووی ، لە ئارەزوو بازی و هەوەس کاریدا ، دەبینێ . حاڵەتێکی دیکە هەیە لەم بابەتە ئەویش حاڵەتی کەنیشکە [کریستینە] ، ئەم نەخۆشە قوتابی یەك بووە لە کۆلیجی [رادکلف] سالی ١٨٩٨ ئەمریکا ، و بۆ ماوەی (٦) شەش ساڵ لە ژێر تیماری پزیشکێکدا بووە کە ناوی دکتۆر [مۆرتن برنس] بووە .

ئەم پزیشکە بۆی دەرکەوتووە ، کە ئەم کەنیشکە سێ کەسێتی هەبووە ، هەر دەمێ دەچێتە بەرگی کەسێکیانەوە ، کەسێتی ئافرەتێکی خواناس ، کەسێتی شەیتان ، کەسێتی ئافرەت .

کە دەچووە بەرگی ئافرەتێکی خواناسەوە ، باوەڕی وا بوو کە خۆ پەرستیو تورەییو درۆکردن ، چەند گوناهێکن ، هەرگیز لای یەزدان لێخۆش بوونیان نیە ، بە نوێژو رۆژوو نەبیت .

کە دەچووە کەسێتی [شەیتان]ەوە ، ئەو (شەیتان)ە ناوی [سالی] بووە ، کردەوەکانی منداڵانە بووە .

کە دەچووە کەسێتی [ئافرەتە]وە ، گرنگیی زۆری بە خوێی دیمەنی دەدا ، لەگەڵ ئەوەشدا زۆر تەماحکارەبووە .

ئەوە سەیرە ، کەسێتی [شەیتان] بە کەسێتی ئافرەتە خوا ناسەکەی زانیوە بەڵام کەسێتی ئافرەتە خواناسەکە بە وی نەزانیوە !

یەکێکی دیکە لەو کەسانەی[٤٩] کە دکتۆر [مورتن برنس] چارەسەری کردوون کەنیشکە [سالی بۆ شام] بووە ، کە لەو پەرتووکەی ناوی [هەرەس هێنانی کەسێتی ــ انحلال الشخصیة]یە ، بڵاوی کردۆتەوەو باسی کردووە .

ئەو کەنیشکە دەچووە بەرگی سێ کەسێتی جیا جیاوە ، کە دکتۆر مۆرتن ، بە کەسێتی (ب١) و (ب٣) و (ب٤) دیاری کردووەو ناوی ناوون .

ئەوە سەیر بووە ، کەسێتی (ب٣) زانیوێتی بە کەسێتی (ب١) ، کە

---

(٤٩) فصام الشخصیة . عرض وتقدیم الدکتور مصطفی غالب ، من منشورات مکتبة الهلال ، بیروت ١٩٨٢ ، ص ١٩ .

چۆن بیر دەکاتەوەو ، لەچی بیردەکاتەوە ! ، بەڵام نەیزانیوە کەسێتی (ب٤) چۆن بیردەکاتەوەو ، لەچی بیردەکاتەوە ! ، بەڵام کەسێتی (ب١) بە کەسیانی نەزانیوەو تەنها ئاگای لە خۆی بووە ، و دەوری کەسێکی هەستیارو بە وێژدانی بینیوە ، بەڵام کەسێتی (ب٣) دەوری کەسێکی بێ وێژدانی ، شەڕانی ، بڕێوی ، چەپەڵی ، نارەسەنی ، بینیوە ، و کەسێتی (ب٤) دەوری کەسێکی فیزی ، لە خۆ بایی ، خۆ پەرستی ، حەز بە دەستەڵاتو دەست بە سەرا گرتنی ، بینیوە .

لەمانە هەموو سەیرتر ، ئەوەبووە کە ئەم کەنیشکە لە کەسێتی (ب١)دا زمانی فەرەنسی بە باشی زانیوە بەڵام کە دەچووە بەرگی کەسێتی (ب٣) هیچی لێ نەزانیوە ، و لە کەسێتی (ب٤) دا کەم کەمێکی لێی زانیوە !

چارەسەری دەروونی

دوای دەست نیشان کردنی(٥٠) دیاردەکانی هیستیریاو هۆکانی ، چارەسەرکاری دەروونی بە چەند هەنگاوێك لەم هەنگاوانەی خوارەوە ، هەڵدەسێت بە چارەسەرکردنی ، دەبێت ئەوەش بزانین ، کاتی وا هەیە چارەسەرکار بە کۆمەڵ ، چەند نەخۆشێکی چونیەك چارەسەر دەکات :

١ ــ باوەڕ هێنانەوەی نەخۆشەکە بە خۆیو ووزە بەرز کردنەوەی .

٢ ــ فێر بکرێت کە چۆن خۆی دەگونجێنێت ، لەگەڵ راستی ژیاندا ، بە خۆشیو ناخۆشیەوە ، بەگیروگرفتیەوە بە ژیانی ئاسوودەگیەوە.

٣ ــ فێری ئەوە بکرێت کە چۆن زاڵ دەبێت ، بەسەر کۆسپو گیرو گرفتەکانیدا ، نەوەکو لەبەر دەمیاندا هەڵبێتو ڕابکات.

---

(٥٠) المجلة الطبية لاتحاد الاطباء العرب عن الطب النفسي ــ العدد ١ ، كانون الثاني ١٩٨٤ .

٤ ــ رابەری‌و ئامۆژگاری بۆکو دایکی ، یان هاوڕێ‌و هاوسەری ، یـــان کەس‌و کاری بکرێت ، کە تەنها لەکاتی [فێ] لێ هاتنەکـــەدا ، بـــە دەنگیوە بچن‌و ئاگاداری بکەن ، ئەگینا وا دەزانێت لەبەر ئـــەوە بە دەنگیوە دەچن‌و لای لێدەکەنەوە ، چونکە نەخۆشە ، ئەو کاتە زیاتر دەیگرێت‌و فێی لێ دێت .

٥ ــ ئەگەر هات‌و نەخۆشەکە باوەڕی بە پیاو چاکان هەبوو ویستی بچێتە دیدەنیان ، ڕابێت لێی قەدەغە بکرێت .

٦ ــ زۆر لە پزیشکە دەروونیەکان لەگەڵ چارەسەری دەروونیدا ، چەند داوو دەرمانێکی خەم ڕەوێن بە کار دەهێنن ، یان چەند دەرزیەکی هێمن کەرەوە ، بەکار دەهێنن .

٧ ــ زۆر پزیشکی دیکە هەن پەناش دەبەنە بەر چارەسەری کارەبایی ، بە تایبەتی لە چارەسەری سیستەمیدا .

نیوراسیسینیا

« دەروونە ماندوو »

گرنگترین دیاردەکانی نیورا سیسینیا ئەمانەن :

١ ــ ئەو کەسە هەست بە دڵ تەنگی و ماندو بوون و بێزاری دەکات و ئارەزووی هیچ جۆرە چالاکییەک ناکات .

٢ ــ توانای ئەسەر هیچ جۆرە بیرکردنەوەیەک نامێنێت .

٣ ــ بە درەنگ شتی بیر دەکەوێتەوە .

٤ ــ دەبەنگ دەبێتو دەترسێتو دەڕوخێتو ووردی نزم دەبێتەوە .

٥ ــ بە کەمترین هەوڵ ماندوو دەبێت .

٦ ــ هەمیشە سکاڵا لە ماندوبوون دەکات .

٧ ــ هەڵە لە ڕووناکی و دەنگی بەرز ناکات ، بە جۆرێك ، لە دەنگی لێدانی کاتژمێری دیواریش لەشی تێك دەچێت .

ئەمە لە پلەی یەکەمدا ، بەڵام لە پلەی دووەمدا

زوو زوو[٥١] هەڵدەچێتو تووڕە دەبێتو ، جارجاریش سەری سووڕ دەخواتو قورس دەبێت ، هەندە جارێکیش هاوار لە ئازاری جمگەکانی لەشی دەکاتو ماسوولکەکانی کرژ دەبێتو هەرسی تێك دەچێتو قەبز دەبێتو ئارەزووی خواردنی نامێنێت ، هەندە جارێکیش ئەندامەکانی لەشی دەلەرزێتو دانەچۆقێی پێدەکەوێت و بە خێرایی دڵی لێدەدات ،ئەگەر پیاوبێت ئارەزووی توخمی کەم دەبێتەوە ، و ئەگەر ئافرەتیش بێت سووڕی بێ نوێژی دەگۆڕێتو لێی تێك دەچێت .

پێش سەد[٥٢] ساڵ زیاتر لەمەوبەر ، دکتۆر [بیرد] ئەم زاراوەی بە

---

(٥١) علم النفس الفسيولوجي . د. احمد عكاشه ؛ ط ٦ ، ١٩٨٢ ، دار المعارف في مصر ؛ ص ٢٨٧ .

هەڵە بۆ ئەم نەخۆشیيە بە کار هێناوە ، چونکە [نیورا سیسینیا] مانـــای نەخۆشی [دەمارە لاوازە ــ النحول العصبی] ، ئـــەوەی ئـــەوی خـــۆتە هەڵەوە ، ئەوەبوو ئەو کەسەی کە تووشی دەبێت ، لە ئەنجـــامی ئـــەو بەربەرەکانیيە دەروونیيەی کە تووشی دەبێت ، دەمارو ڕیشاڵەکانی لەشی باریکوو لاواز دەبن ، لەم وایە کە لاوازیو بێ هێزی دەمارەکانی تووشی ئەو نەخۆشیيەی دەکەن ، بەڵام وا نیە ، بەڵکو چەند هۆیەکی دیکە تووشی دەکەنو دەمارە کانیشی باریك دەکەن ، هەر لەبەر ئەوەیە کە زاناکان ناویان گۆڕیوە بە [ماندو بوون ــ الانهاك] یان [دەروونە ماندو ــ الانهـــاك النفسی] ، زۆر جاریش پێی دەڵێن : [سۆزە ماندو ــ الانهاك العاطفی]•

هۆکاتی تووشبوونی ئەم نەخۆشیيە

بۆ دۆزینەوەی ۆکانی تووشبونی نەخۆشی [دەروونە ماندو] ، چەند تیۆرو ڕایەك هاتوونەتە کایەوە :

یەکەم :

سۆزە تیۆر : ئەم تیۆرە دەڵێت : ئەو کەسەی کە تووشی نەخۆشـــی [دەروونە ماندو] دەبێت ، هۆی ئەوەیە کە تەگەرەیەك ، یان کۆســـپێك ، ڕێگەی پێ دەگرێتو ناتوانێت بە شێوەیەکی سروشتی چارەسەری بکات‌و، لای بەرێت،ئەوکاتە زۆری بۆ دێت کە پەنا بەرێتە ڕێگەی [سۆزە ماندوو]و، چونکە بەلای ئەوەوە ،ئەم پەنابردنە باشترین چارەسەرە •

هەندێك لە زاناکانی دەروون شیتەڵی دەڵێن : گرنگترین هۆکانی ئەم نەخۆشیيە ، هەست کردنی نەخۆشـــەکەیە بەبوونی چـــەند تەگـــەرەیەك لە ڕێگەی گەیشتن بە ئامانجە تایبەتیيەکانی خۆیداو ناتوانێت زاڵ بێت بە

---

(٥٢) سایکولوجیة الشذوذ النفسي . تألیف سیجمند فروید . ترجمـة فؤاد ناصر ، من منشورات (حمد) ــ بیروت ــ ط٢ ، ص ١٩٨٠ .

سەربازی ، هەروەها بەرەنگاری چەند هەلویستێکی دەکاتو گرفتار دەبێتو ، ناوبژێتو پرکێشی ناکات ، یەکەندەردوو سنووربکی بۆ دابێت، ئەو کاتە وای لێدێت کە بە کەمترین جموو جوول هەست بە ماندووبوون دەکاتو دەیکاتە وبردی سەر زمانی .

دووەم :

تێدرە هیستیریا : ئەم تێورە دەڵێت : نەخۆشی [دەروونە ماندوو] جۆرێکە لە گۆڕانی هیستیریا ، نەخۆشەکە پەنای بۆ دەبات ، بۆ ئەوەی سەرنجی کەسانی دیکە راکێشێنن ، و بۆ ئەوەی خۆی لە ئەرکو لێپرسینەوەی خاوو خێزانو کۆمەڵایەتی رزگار بکاتو خۆی دەربازکات.

سێیەم :

[بۆماوە] ئەم تێورە دەڵێت : ئەو کەسانەی کە تووشی نەخۆشی [سۆزەماندو] دەبن ، [بۆماوە] تووشیان دەکات ، چونکە خۆیان وا هەڵگەوتوون ، لێیان دەوەشێتەوە ، ئەگینا بۆچی کاتی وا هەیەو رێدەکەوێت ، هەر لە یەك خێزانەو چەند نەخۆشێك لەم چەشنە هەیە .

چوارەم :

هەندێك لە زانایان دەڵێن : مرۆڤ بە رێگەی چاو لێکەرەی تووشی ئەم نەخۆشیە دەبێت ، چونکە رەوەشتێکە بچوك لە گەورەوە فێری دەبێت، بە تایبەتی ئەو منداڵانەی کە بەردەوام تە زۆری ئەیستن لەدایکو باوکیان کە هاواریانە لە دەس کارکردنو سکاڵایانە لە دەس ماندوو بوون ، ئەوانیش چاویان لێدەکەنو تووشی ئەو خووە ناشیرینە دەبن ، یان بە شێوەیەکی دیکە فێریان دەکەن ، ئەویش ئەوەیە ئەوەندە دەڵێن : رۆڵە خۆتان ماندوو مەکەن، بە قوربان کاری قورس مەکەن ، با ماندوو نەبن ، یان پێیان دەڵێن : شتی قورس هەڵمەگرن با ناوکتان نەکەوێ .

ئا بەم ئامۆژگاریانە ، لە کارو پشە دەیان ترسێنن ، کە گەورەبوون هەمیشە هاواریانە لە تاو ئێش‌و کارو ئازاری جەنگەکانی لەشیان ، بە جۆرێك پیاو لێیان وەرس دەبێت .

بەڵگە شیان ئەوەیە دەڵێن : ئەگەر لە زۆر لەو منداڵانەی کە بەشداری هەندێ یاری ناکەن بپرسن ، بۆچی بەشداری ناکەن ؟ لە وەڵامدا دەڵێن : دایکمان ووتی : یاری قورس مەکەن ، چونکە ماندووتان دەکات ! ڕای ئەم زانایانە وایە : کە ئەم نەخۆشیەی زیاتر لە دەورو بەرەوە تووشی مرۆڤ دەبێت ، بە ڕێگەی چاوڵێکەری ، چونکە جۆرە ئەوازۆیەکی خۆ شاردنەوەیەکە لە ئێش‌و کاری قورس ، یان شێوەیەکە لە گونجاندن .

چارەسەری :

بۆ چارەسەری ئەم جۆرە نەخۆشیەش وەکو : نەخۆشیەی دەروونیەکانی دیکە ، چەند چارەسەرێك دۆزراوەتەوە .

یەکەمیان :

چارەسەری دەروونیە : ئەم چارەسەرە کاتێك کەڵکی زۆرە ، کە نەخۆشی ئەو کەسە قورس بێت ، یان لێی پیر کردبێ ئەوەندە هەیە ، پێویستە لە هەموو بارێکەوە لە نەخۆشەکە بکۆڵرێتەوە .

بۆ نموونە :

لە بارەی کەسێتیەوە ، جۆری گوزەرانێوە ، ئەرکە قورسەکانی سەر شانێوە ، گیروگرفتە سۆزیەکانێوە ، گیرو گرفتە توخمیەکانی کە لەومو پێش هەیبون ، سەرەڕای ئەمانەش هێشتان ، چاك بوونەوەی بە تەواوی دەبەسترێت بەم کارانەی کە باسیان دەکەین :

١ ــ ڕادەی تازەو کۆنی نەخۆشیەکەی .

٢ ــ جۆری گیروگرفتەکانی‌و قورس‌و ئاسانی چارەسەرکردنیان .

٣ ــ چۆنیتی دروست بوونی کەسێتی ، واتە : کەسێتیەکی تەواوی داڕێژراوی هەیە ، یان ناتەواوە .

٤ ــ گۆڕینی باری گوزەرانی و تێکدانی ڕۆتینی و شێوەی ژیانی ، دروست کردنەوەی بناغەی هەڵچوونی و سۆزی ، سوك و ئاسان کردنی ئەرکەکانی سەرشانی .

٥ ــ گرنگ ئەوەیە ئەو گیروگرفتانەی کە پێیانهوە دەناڵێت ، خۆی یارمەتی چارەسەرکەرەکە بدات لە دۆزینەوەو دەست نیشان کردنیان و یارمەتیشی بدات لە لابردنیاندا .

دووەمین ئەوەیە :

کە زۆر لە پزیشکە لەشییەکان دەرمانی بەهێزی و ڤیتامینیان بۆ دەنووسن ، ئەمەش بۆ ئەوەیە تا باری لەش و ژیریشیان بە هێز بکەن .

بەڕاستی ئەم ڕێگەیەکی زۆر باشە ، بە تایبەتی ئەگەر کێشی نەخۆشەکە دابەزیبێ .

چەند نەخۆشیەکی دەروونی دیکە :

بەراستی پێجگە لەو نەخۆشیە دەروونیانەی کە بە درێژی ، باسمان کردن ، چەند نەخۆشیەکی دیکەی دەروونی هەن ، لێرەدا ناتوانین بە درێژی باسیان بکەین ، وەکو : نەخۆشی : [ماندووکردن ــ الارهاق]، ئەم نەخۆشیە کاتێك تووشی مرۆڤ دەبێت کە بەتوندی لەشی بەر شتێك بکەوێت ، یان خۆشەویستێکی بمرێت ، یان ئاوارە کەوێت ، یان تووشی بەڵایەك بێت ، یان خۆی یان کەسێکی نیزیکی زیانێکی ماددی قورسی لێ بکەوێت ، یان نە نیزیکەوە گوێی لە تەقینەوەیەکی گەورەبێت ، یان بۆ ماوەیەکی زۆر خەو لە چاوی نەکەوێتو خەوی لێ بزڕێت ، یان تووشی گەرمایەکی بێ شومار بێت ، یان فەرمانێکی نوێی بە سەردا بدرێتو نەتوانێت ئەرکی هەڵگرێت .

دیاردەکانی ئەم نەخۆشیەش نەمانەن :

لە پێشا سەرسام دەبێت و دەمەپەسێت و چاوی ئەبڵەق دەبێت و تووشی بەڵچووێکی زۆر بە هێز دەبێت ، لە دوای ئەوە ئەوڕووداوە بە راست دانایێت و سکاڵا دەکات و نارەزایی خۆی دەردەبڕێت،لە پاشاندا دەخەڵافێت و تووشی لە بیر چوونەوەیەکی تەواو یان ناتەواو دەبێت ، بەردەوام خەیاڵ دەکات و لە خەیاڵدا دەژی ، جاری واش هەیە گۆگیرو چوار مەشقی لێی دادەنیشێت و وەکو یەکێك کە هیچ پەیوەندی نەبێت بەو ڕووداوەوە ! دوای ماوەیەکی دیکە تووشی چەندەها دیاردەی سەیر سەیر دەبێت ، خەوی دەشێوێت ، کە چاوی چووە خەو ، مۆتەکە سواری سنگی دەبێت ، جار جار دادەچەڵەکێت ، جار جاریش تووشی ووڕێنە دەبێت ، هەندە جارێك تووڕە دەبێت ، لە دواییدا هەست بە گوناە دەکات و هەر لە خۆیەوە دەترسێت .

نەخۆشیەکی دیکەی دەروونی هەیە ، پێی دەووترێت [دمارەڕوخاو الانهیار العصبی] ئەمیش بڕێتیە لەوەی کە ئەو نەخۆشە ، توانای بەسەر باری ژیری و باری دەروونیی خۆیدا نامێنێت و ناشتوانێت هیچ بڕیارێك بدات ، بڕیار دەدات ، بەڵام بڕیارەکانی هیچیان لە جێگەی خۆیدا نیە ، و نازانێت هۆی چیە ؟ و لە بەر چیە ؟

ڕەووشتی سایکۆباسی (سەرسەری)

گرنگترین ئەو نەخۆشیانە کە پێیان دەووترێت نەخۆشی ڕەووشتی ، سایکۆباسی یەکە ڕاستیدا ڕەووشتی سایکۆباسی بە چەند پێناسەیەک[٥٣] ماناکەی ڕوون کراوەتەوەو دیاری کراوە :

١ـ دەڵێت : سایکۆباسی پەشێوی یەکی دەروونی بەردەوامە ، یان چالاکی مرۆڤ وەستانە ، دەبێتە هۆی ڕەووشتێکی چەوتی ئەوتۆ ، ئەگەر بێتو لێی نەپرسرێتەوە ، بە جۆرێک ئەو کەسە دەشێوێنێت ، دەیکاتە هۆی گیروگرفتو ناخۆشی، بۆ کەسانی دەورو بەریشیو کۆمەڵێش، لە بەر ئەوەی زوو تورە دەبێتو هەڵدەچێتو پەلاماری ئەو ئەو دەداتو هیچ هەست بە گوناهو پەشیمانیش ناکات ، و ناتوانێت هیچ پەیوەندی یەکی خۆشەویستی لەگەڵ کەسانی دیکەدا ببەستێت ، چونکە ئەوەندە خۆ پەرستە خۆشی نازانێت هۆکەی چیە •

٢ــ داڤید کلارک دەڵێت : ئەو کەسانەی کە سایکۆباسین ، بەڕەووشتیان دەفاسرێنەوە ، چونکە ناتوانن لەگەڵ دەورو بەردا ، بگونجێن • ئەم پێناسەیە ئەو کەسانەش دەگرێتەوە کە ناتوانن کردەوەی جوان بکەنو بەسەر سکی ئەو ئەوەوە دەلەوەڕێن لامێژی دەکەن •

وەئەو گوناهبارانەش دەگرێتەوە ، کە هەر چەند سزا بدرێن تەڕ نابنو تەمێ نابن ، چونکە ناتوانن ڕەووشتیان بگۆڕن ، لەبەر ئەوە دەڵێت: نەبابان دیوە نەباران •

٣ــ پێناسەیەکی دیکە دەڵێت : نەخۆشی سایکۆباسی سێ ڕوالەتی تێدا هەیە :

---

(٥٣) الشذوذ النفسي ، د. مصطفى فهمي ، ط١ ، دار مصر للطباعة، ص١٣٥ .

١ــ٣ــ ئەو نەخۆشە نە شێتە ، نە زەینکۆیلەیە .

٢ــ٣ــ بەردەوام دەروونی نەخۆشە

٣ــ٣ــ دیاردە ڕەووشتیەکانیشی ئەوەیە کە تووڕەیەو دەست درێژی کەرەو ، هەست بە لێپرسینەوە ناکات .

٤ ــ ئەم ڕەووشتانەش کۆمەڵ وا لێدەکات کە ئەندامەکانی خۆی لێ بپارێزێتو سنوورێك بۆ ئەم پەشێویەیە دابنێت .

٥ ــ پێناسەیەکی دیکە دەڵێت : سایکۆپاسی ئەو کەسەیە ، کە گوێ بە نەریتو خوو ڕەووشتی کۆمەڵایەتی نادات ، و شارەزایی لە هەڵەکانی وەرناگرێت ، درۆ دەکات ، دزی دەکات ، بەردەوام دەخواتەوە ، بە شێوەیەکی نالەبار خەریکی توخم دەبێت .

دیاردەکانی سایکۆپاسی :

لە راستیدا مرۆڤی سایکۆپاسی تەنها یەك دیاردەی نیەو بەس ، بەڵکو وەکو زۆر لە نەخۆشەکانی دیکە ، زیاتر لە یەك دیاردەی هەیە ، گرنگترینیان ئەمانەن :

١ ــ ناتوانێت زاڵ بێت بە سەر پێکەرە ڕەووشتیکانیدا .

٢ ــ کە خراپە دەکاتو گوناە دەکات دژ بە کۆمەڵ ، هەست بە پەشیمانی ناکات ، چونکە وێژدانی ناجووڵێت .

٣ ــ یەکێکی دیکە لە نیشانەکانی ئەوەیە ، کە بە هیچ جۆرێك چارا ناکرێت ، نە بەخۆشی ، نە بە ناخۆشی ، نە بە پاداشت ، نە بە سزادان ، نە بە قایل کردن .

٤ ــ بە شێوەیەکی تاکیو تایبەتی ، مرۆڤە سایکۆپاسیەکان ئەم دیاردانەیان هەیە :

١ــ٤ــ ناتوانن پەیوەندیەکی باش لەگەڵ هیچ کەسێکدا ببەستن .

٢ــ٤ــ هەوڵ دەدەن بە فێڵو تەڵەکەبازی ، یان بە هەڵ دروست کردنو

هەل ڕەخساندن دەبێت بگرن بە سەر کەسانی دیکەداو ، ئەگەر بەو ڕێگایانە بۆیان نەلوا ، ئەوجا بە ڕێگەی بەسەرموە لەوەڕاندن ، یان لامێژی کردن .

٣ــ٤ــ بێ پەرواو شەرمن .

٤ــ٤ــ خەجالەت نابن ، هەست ناکەن بە ئابڕوو چوون ، ڕوو شکێنن، گوێ نادەن بە شەرەف‌و ناموس .

٥ــ٤ــ بێ بەزەیی‌و خوانەناسن .

٦ــ٤ــ ناتوانن بە بەڵگەوە بیربکەنەوە ، یان پەیوەندی بدۆزنەوە لە نێوان ڕووداوو هۆکانیدا ، یان ئەنجام‌و هۆکانیدا .

٧ــ٤ــ ناتوانن ئامانجێك بۆ خۆیان دەست نیشان بکەن‌و پلانێکی بۆ دابنێن ، یان نەخشەیەکی بۆ بکێشن‌و ڕێگەیەکی بۆ ڕاکێشن .

٨ــ٤ــ بە شێوەیەکی گشتی بە خێرایی هەڵدەچن‌و کردەوەی ووشك‌و ناشیرین دەکەن ، زوو لە خۆیان دەگۆڕێن .

٩ــ٤ــ لە بەر ئارەزوویەکی کاتی ، هەر بە هەوەس ، دەستدرێژی دەکەن .

١٠ــ٤ــ پارێزگاری ڕێزمی خێزانی‌و ناوخۆیی نەرمانگەو قوتابخانەکانیان ناکەن ، و ئەگەر قوتابی بن هەست بە لێپرسینەوە ناکەن ، بە قسەی مامۆستایان‌و دایك‌و باوکیان ناکەن، بەر هەڵستیان دەکەن، لەبەر ئەوە لە وانەکانیاندا زوو دوا دەکەون .

١١ــ٤ــ لەبەر ئەوەی کە سۆزیان تەواو نیە ، ڕووەو لادانی توخنی‌و خواردنەوەو ، قومار کردن‌و ، داوو دەرمان بە کارهێنان دەڕۆن .

١٢ــ٤ــ دەبنە بارێکی قورس بە سەر کۆمەڵەوە ، کۆمەڵ پێیانەوە دەناڵێنن‌و بۆ ئەوەی زیاتر زیان بە ئەندامەکانی ئەگەیەنن ، دەیان تێنێنەوە.

چۆنێتی دروست بوونی ڕەووشتی سایکۆپاسی

کاتێك مرۆڤێکی سایکۆپاسی لە کۆمەڵدا ڕەچاو دەکەین ، بە کردەوە نالەبارەکانیەوە ، یان لەبارەیەوە دەخوێنینەوە ئاوات دەخوازین کە بڵێین ،

چۆن ئەم کەسانە کردەوەی وا ناشیرین دەکەن ، خوێشیانو کۆمەڵ ئازۆز دەکەن ؟

لە وەڵامی ئەم پرسیارەدا دەڵێین :

سەرەتای دروست بوونی ڕەووشتی سایکۆباسی ، بەم قۆناغانەدا دەڕوات و تێدەپەڕێت :

١ ــ ڕەووشتی سایکۆباسی لە تەمەنی منداڵیدا زۆر ئاشکرا نیە ، بەڵکو زۆر لە زاناکان دەڵێن : لە تەمەنی منداڵیدا هەر نیە ، بەڵام منداڵ گەیشتە تەمەنی نەوجوانی و تووڵەك بوو [١١ــ١٥] ساڵ ، ڕەووشتی سایکۆباسی لە شێوەی ئەم کردەوانەدا وەدیار دەکەوێت :

١ــ١ــ تووڕەبوونو هەڵچوونێکی زۆر .

٢ــ١ــ دەست درێژکردنو شاڵاو بردنی ، بەبێ ڕێکردنەوە .

٣ــ١ــ ئازاردانی کەسانی دیکە ، یان ئازاردانی گیانلەبەران ، بێ بەزەییانە .

٤ــ١ــ وێرانکردنو ڕووخاندنو شکاندنی شتومەك ، بە بێ هیچ هۆیەکی پەسەند .

٥ــ١ــ بەدەست هێنانو تێر کردنی هەموو حەزوو ئارەزوویەك، بەهەر ڕێگەیەك بێت ، ڕێگەیەکی ڕاست بێت ، یان ڕێگەیەکی چەوتو چێڵ .

٢ ــ لە کۆتایی تەمەنی نەوجوانیدا ، ڕەووشتی سایکۆباسی لە چێوەی ئەم کردەوانەدا بە دەردەکەوێت :

١ــ٢ــ ئەو کەسە درۆی زۆر دەکات .

٢ ــ ٢ ــ بەهەر جۆرێك بۆی بلوێت پێکەری توخمی تێر دەکات ، چونکە خۆی پێ ناگیرێت .

٣ ــ ٢ ــ لەمەی تۆشیو جگەرەکێشانو قومارکردندا ، چاو لە گەورە دەکات .

٤ــ٢ــ زۆر دەسووڕێنەوەو شەڕدەنگەوەو ڕێ بە کەسانی دیکــــە دەگرێت .

ئەوەی لەم چوار خالەدا باسمان کردن ، ملۆشی دەکەنو دەیخەلافێنن، لە قوتابخانە دووری دەخەنەوەو ، لە خوێندن دوای دەخەن ، نە قوتابخانە دەری دەکەن .

٣ ــ کە گەیشتە هەڕەتی هەرزەکاریو تەمەنی لە (١٥) ساڵ تێپەڕی، ئەوە ئەو ڕەوشتانەی کە لە هەر دوو خاڵی یەکەمو دووەمدا باسمان کردن زیاتر ئاشکەراترو دیارتر دەبن ، چونکە لەشی گەورە دەبێتو قۆڵو بازووی بە هێزدەبنو ، دەتوانێت بە ئاسانتر ئازەزووەکانی تێر بکاتو ، زیـــانو ئازار بەکەسانی دیکە بگەیەنێت .

دەتوانین بڵێین هەر لە[٥٤] سەرەتای سەدەی ڕابردووەوە ، کاتێك کە زانایەکی فەرەنسی کە ناوی [ینل] بوو ، سەرنجی زانایانی ڕاکێشا ، بۆ ڕەووشتی سایکۆباسیو ناوی نا [ڕەووشتی شێتانە] ، تاوەکو ئێستا کە لە کۆتایی سەدەی بیستەمداین ، کەس نەیتوانیوە ئەو هۆیانە ڕوونو ئاشکرا بکات ، کە مرۆڤ تووشی نەخۆشی سایکۆباسی دەکەن ، لەگەڵ ئەوەشدا زانایان چەندەها لێکۆڵینەوەیان نووسیوە ، چەندەها تێورو ڕایان دەربڕیوە بۆ دۆزینەوەو ڕوون کردنەوەی ئەو هۆیانەو ، گرنگترینیان ئەم ڕایانەن کە باسیان دەکەین :

١ ــ بۆماوە :

ئەوانەی کە دەڵێن : بۆماوە دەبێتە هۆی تووشبوونی ئەم نەخۆشیەە، بەڵگەیان ئەمانەیە :

١ــ١ــ دیاردەکانی ئەم نەخۆشیەە هەر لەمندالیەوە ، دەردەکەون ، ئەگەر هۆیەکی دیکەی یێجگە لەم هۆیە هەبوایە ئەوە ئەو کەسە تا گەورە نەبووایە ڕەووشتی تێك نەدەچوو .

٢ــ١ــ ئەو خووانەی کە لە منــــدالیدا بــە دەردەکەون ، ڕوونو ئاشکەراترو بەردەوامترن لەو خووانەی کە بە گەورەیی دەردەکەونو فێری دەبن .

٣ ــ ئەو لێ کۆڵینەوانەی کە کراوون ، ئەو دوو خاڵەیان سەلماندووە. دەیێت ئەوەشمان لە بیر نەچێت کە ماوەیەك لەمەوبەر ووتمان ڕەووشتی سایکۆباسی لە تەمەنی هەوجوانیەوە زیاتر بە دەردەکەوێت .

---

(٥٤) مشكلة السلوك السايكوباتي ، تأليف د. صبري جرجيس ، ط ٢ ، دار المعارف في مصر ، ص ٢ .

۲ ــ خێزان :

ئەو زانیاریانەی کە خێزانیان کردۆتە هۆی تووشـــبوونی ڕەوشتی سایکۆپاسی ، بەڵگەیان ئەوەیە کە دەڵێن :

ئەو گەورە کەسانەی کە دیاردەکانی ئـــەم نەخۆشیانەیان تێـــدا دەردەکەوێت ، لە ٥٠٪ ئەو کەسانە دەبن کە تووش دەبن ، یان بە منـــداڵی لەبن باڵی باوکێکی مەی تۆشی بەردەوامدا گەورەبوون ، و یـــان لـــە تێو خێزانێکی پڕ پڕدا گەشەیان کردووە ، هۆی ئەم شێواوی‌یەش ئەوەیە یان یاوکەکە شەروالّ پیس بووە ، یان دایکەکە داوێن پیس بووە ، یان هەردوو لایـــان .

۳ ــ هۆی کۆمەڵایەتی‌و ئابووری :

ئەوانەی کە ئەم هۆیە بە گرنگ دادەنێن ، بەڵگەیان ئەوەیە دەڵێن : زۆر ترینی ئەو کەسانەی کە تووشی ئەم نەخۆشی‌یە دەبن ، لەو خێزانانەن، کە باری ئابوری‌و کۆمەڵایەتیان نزمە ، بە تایبەتی ئەو خێزانانەی کـــە لە شارە گەورەکاندا ، لە گەڕەکە چڕەکاندا ، لە شـــوێنە نەگونجاوەکاندا ، دەژین‌و دەگوزەرێنن .

جۆرەکانی کەسێتی سایکۆپاسی

کەسێتی سایکۆپاسی چەند جۆرێکی هەیە . وەکو : ئەمانەی(٥٥) خوارەوە :

١ ــ دەست درێژیی سایکۆپاسی : ئەو کەسە سایکۆپاسییەیە کە لەپڕ پەلاماری کەسانی تر دەدات ، جاری وا هەیە ئەو کەسە دەگەڕێتەوە لە خۆیشی دەداتو ئازاری خۆیشی دەدات .

لە هەر دوو شێوەکەدا نە هەست بە پەشیمانی دەکات ، نە تەمێش دەبێت ، نە بەدەربەستیشەوە دێت !

٢ ــ سایکۆپاسی سەپێنراو : پرێتیپە لەو کەسە سایکۆپاسییەی، کە نە خۆشیپەکەی چەند کردارێکی ناهەمواری بەسەردا دەسەپێنێت ، بە بێ ئەوەی هیچ قازانجو سوودێکی لێ وەربگرێت .

بۆ نموونە : ئاگر لە مالآن ، یان لە دارستان بەردەدات ، بە بێ هیچ پێویستییەك دزی دەکات .

٣ ــ سایکۆپاسی سۆزە نەگەیو : پرێتیپە لەو کەسە سایکۆپاسییەی کە سۆزی نەگەیشتووەو گەشەی دواکەوتووە ، لەبەر ئەوە دەبینین پەیوەندی سۆزیو کۆمەلآیەتیو توخمیی لەگەل کەسانێکدا دەبەستێت کە لە خۆی منداڵترن ، ئەم جۆرە پەیوەندییە خوارنەش زۆر جار دەبێتە هۆی ئازەزووکردنی لادانی توخمی .

٤ ــ ڕەووشتە سایکۆپاسی : ئەم جۆرە سایکۆپاسییانە ، وا دەردەکەوون کە بە هیچ جۆرێك ئامادە نەکراوونو پەروەردەیەکی

---

(٥٥) الصحة النفسية ــ نجدت قاسم الصالحي ــ محاضرات القاها على مشتركي الدورة المكثفة للارشاد التربوي في بغداد ١٩٨٢ ، ص١٥ .

کۆمەڵایەتی باش نەکراوون ، لە بەر ئەوە دەبینین دەست دەکەن بـە درۆو دەلەسە کردنو ، فرۆفێڵو گزی کردن لەمو لەو ، بە بێ ئەوەی شـــەرم بیان‌گرێتو تەریق بنەوە لە خۆیانو لە کردەوەکانیان .

٥ ــ داهێنەرە سایکۆباسی : هەندێك لە بلیمەتو داهێنـەرەکان ، رەووشتەکانیان لە چاو رەووشتی مرۆڤی ئاساییدا بە نەگونجاو دادەنرێت ، کەسانی دیکە بەسەیرو گاڵتە جاڕی دادەنێن .

ئەمجا دەڵێن گوایە هەر رەووشتێك کە ئاسایی نەبێت ، چ باش بێتو چ خراپ بێت ، خاوەنەکەی بە دەروون نەخۆش دادەنرێت ، لەگەڵ ئەوەشدا کۆمەڵ رەووشتی بلیمەتو داهێنەرەکانو کردەوە نایابەکانیان بـە دڵێکی فراوانەوە وەردەگرێت .

داڤید کلارك لادانی سایکۆباسی کردووە بە دوو بەشی سەرەکی‌یەوە :

یەکەم :

کۆمەڵی دەست درێژ کەران : ئەم کۆمەڵە بریتی‌یە لەم کەســێتی‌یانە : سەرەڕی گرەکان ، شەڕانی‌یەکان ، ڕێگرە سەرخۆشەکان‌،هەواتەچی‌یەکان [سەختەچی] . سادیزمەکان ، ئەوانەی کە یە پاژە پیاو دەکوژن .

دووەم :

کۆمەڵی یاخی‌یە نەگونجاوەکان : ئەم کۆمەڵە بریتی‌یە لەم کەسێتی‌یانە: ئەو کەسانەی کە گوناەو هەڵەی بچوکیان زۆرە ، ئەو مرۆڤە ناتەواوە یـاخی بوونەی کە زیان لە خێزانەکانیانو زیان لە کۆمەڵ دەدەن ، ئەو مرۆڤە یاخی بوونەی کە بە زۆر بەسەردایكو باوکیانەوە ، یان بەسەر کەسو کارانەوە دەژین‌و دەڵەوەڕێن .

چەند داببەش کردنێکی دیکە هەیە ، بۆ نەخۆشی سایکۆباسی ، وەکو: سایکۆباسی‌یە تورەکان ، ماندووە دڵەڕاوکێکان ، گوناهبارە بێ ئاگاکان ، تەقینەوەیی‌یەکان ، خاوەن ڕەووشتە کورتەکان ، کەســێتی‌ی نەخۆشی‌یە

درۆزنە ، سایکۆباسی‌یە جێگۆڕکێکان ، بەڵام پێویست ناکات لـە سەرەتای بڕۆین دوا بەشیان نەبێت .

سایکۆباسی‌یە جێگۆڕکێکان : ئـــەم جۆرە کەســـێتی‌یە زوو زوو شوێنەکانیان دەگۆڕن ، شارەو شارو گوندەو گوندو ، گەڕەکەو گـەڕەک دەسووڕێنەوە ، بە بێ ئەوەی کـە قاچـاخ بێو یـان ڕاکردوو بێو هیـچ گوناهێکیان هەبێت ، بەڵام جـاری وا هەیە ئەوەندە جێگۆڕکێ دەکـەن ، کەسانی ترو پیاوانی یاساش لە خۆیان دەخەنە شکەوەو دەیان خرۆشێنن ، ئەو کاتە شوێنیان دەکەوێو ڕاویان دەنێن ، وەکو : پەندە کوردی‌یەکە دەڵێت: قنڵاشکە لە خۆی بەشکە .

سایکۆباسی‌یەکی خەمۆکێکان : ئەو کەسانەن کە هەمیشە دەڵێی : ترش‌و خوێیان بە سەردا ڕژاوە هەمیشە خەمبارو خەفەت بارن‌و کۆست کەوتوون،و هەمیشە بیر لە خۆ کوشتن‌و خۆ خنکاندن دەکەنەوە .

نموونەیەک لە لادانی سایکۆپاسی :

قوتابی‌یەکی قۆناغی خوێندنی ئامادەیی هەبووە ، چەند جارێک لە سەر ئەوەی کە بە بێ هۆیەکی ئاشکرا ، ماڵو بەرەی خەڵکی سووتاندبوو ، بەند کرابوو،ئەم قوتابی‌یە کە دەدرا بە دادگاو ، دادوەر لێی دەپرســی : بۆچی خانوبەرەی کەسانی دیکە دەسووتێنیت ؟ لە باتی ئەوەی وەڵام بداتـەوە ، تووڕە دەبوو لە حەنای خۆی هەڵدەبەزی‌یەوە .

گوناهێکی دیکەی ئەم قوتابی‌یە ئەوە بوو ، کە هەوڵی دەدا دەســتی بڕوات‌و ، دەستەڵاتی خۆی بە سەر ئەو کەسانەی کە لەجەورو بەریدا دەژیان ڕابکێشێت لەوانە بوو سەری ئەو کەسانە هەڵگەنێت کە دەبوونە تەگەرە ، یان بەرهەڵستیان دەکرد ، یان هۆی ئـەم کردارانەیان لێ دەپرســی ! دەســت درێـژی‌یەکانی ئـەم قوتـابی‌یە زیاتێکی زۆری هەبوو بۆ خۆی‌و بۆ قوتابی‌یەکانی هاوڕێشی ، لەبەر ئەوە چ مامۆستاکانی‌و چ هاوهاڵەکانی بەردەواملەم کارەساتانەی تۆقیبوون دوای لێکۆڵینەوەیەکی زۆر دەرکەوت

کە گەشەی لەشی ئاسایی‌یە ، بەڵام درێژی بااڵی بە گوێرەی تەمەنی کورتە ، ئەم قوتابی‌یە ئەم راستی‌یەی زۆر بەاڵوە ناخۆش بوو ، لەبەر ئەوە دەی‌ویست بە چەندەها ڕێگە پڕی بکاتەوە ، بەڵام ماسوولکەکانی لەشی بە شێوەیەکی باش‌و دروست گەشەیان کردبوو ، بۆیە ، ئازایەتی‌و پاڵەوانێتی ئەو بوو بووە جێگەی سەر سووڕمانو سەرسام بوونی هاوڕێانی هاوتەمەنی خۆی‌و لە خۆی گەورەتر ، لە بەر ئەوە هەمیشە چاوەڕێی ئەوەی دەکرد کە لە ژێر دەستەاڵتیدا هەڵس‌و کەوت بکەن ، ئەگەر قوتابی‌یەکانی هاوتەمەنی، یەکێکیان لە قسەی دەرچووایە ، خێرا تووڕە دەبوو لووتی هەاڵدەکرد ، ئەمجا لە بەر ئەوەی چاو نەترس‌و کردەوەی سەیر سەیری دەکرد ،کۆمەاڵێکی زۆر لە هاوڕێکانی هاوتەمەنی‌و ، لە خۆی بچووکتر ، لە ژێر دەستەاڵتیدا کۆ بوونەوەو کردبوویان بە سەرۆکی خۆیان .

ئەو کەسانەی کە بەرهەڵستیان بکردایە بە ئاسانی دەی‌بەزاند‌و سەردەکەوت بە سەریاندا ، لە بەر ئەوە کەس زاتی نەدەکرد لە ژێر ڕکێفی دەرچێت‌و بگۆڕێت هیچ بکات‌و ڕکێشی بکات‌و بڵێت : لەل ، کاتێك کە لە هاوڕێکانیان پرسی : ئایە لە بەر خۆشەویستی‌یە دوای ئەمە کەوتوون ؟ لە وەاڵمدا دەیان ووت ئێمە هیچ خۆشمان ناوێت ، چونکە بە هیچ جۆرێك دڵمان ڕانەگرێت‌و ڕێزمان لای نیەو گوێمان ناداتێ .

لە بارەی کۆمەاڵیەتی‌یەوە :

لە بارەی کۆمەاڵیەتی‌یەوە ، وا دیاربوو کە هەر ئەو سەرۆکە ،و واش دیاربوو کە لە ترسا نیە بە قسەی دەکەن ، ئەوەندە هەبوو تێکەاڵوی نەدەکردن‌و ، لە گەڵیاندا هەڵنەدەساو دانەدەنیشت ، ئەوەندە نەبێت کە بیوستایە ئافەرینی کەن‌و ، هەڵی نەن‌و ، ستایشی بکەن‌و ، لەبەر ئازایەتی‌و پاڵەوانبازێتی ، زیاتر سەرسامی دەربڕن .

لە بارەی ویجدانیەوە :

لە بارەی ویجدانەوە ئەم قوتابی‌یە هیچ خۆشی‌یەکی نەدەهات بە فەسادی

ئەندامەکانی ئەو خێزانەی کە هەموو جۆرە بارێکی ئابووری حەوانەوەو ووردبینی بە پێی توانا ، بۆ ئامادە کردبوو .

هەر لە منداڵیەوە جار جار دەمار دەیگرت و تووشی جۆرە هەڵچوونو تووڕە بوونێك دەبوو ، کە هەموو هاوڕێو خزمێکی لێی دەترسان ، نەوەك بیان کوژێت ، بەم جۆرە دەستەڵاتی درێژ کردبوو بە سەر ئەندامەکانی خێزانەکەیدا .

بە کورتی دەڵێین : ئەم قوتابیەیە بە هیچ جۆرێك فێری ئەوە نەدەبوو کە بە ئارەزووی کەسانی دیکە،هەڵسێو دانیشێت، بزانێت دڵیان ڕابگرێت.

لە لایەکی دیکەوە دایك‌و باوکی گوزەرانێکی باشیان هەبوو،هەرچەند خانووەکەیان ، وەکو خانووەکانی هەموو گەڕەکەکە ، جێگەی هیچ جۆرە یاریەکی بۆ تەرخان نەکرابوو ، لە بەر ئەوە کاتێك کە گەورە نەبوو بوو ، ئەوزیش‌و منداڵانی هەموو کۆڵانەکە ، دەچوون بۆ گەڕەکەکانی دیکە ، یان بە شوێنی باخچەیەکی گشتیدا دەگەڕان ، کە کاتی بێ کاری خۆیانی تێدا بەسەر بەرن .

کە کاتێك زۆر منداڵ بوو ، دەیبینی لە ماڵەوە ، دایکی زۆر دەستەڵاتی بەسەر باوکیدا درێژ کردووە ، باوکیشی پیاوێکی بە هەوڵو کۆشش بوو،بە ڕۆژ هیچ کاتێکی نەبوو کە تەرخانی کات بۆ چاودێری منداڵو خێزانەکەی، بەڵام کە ئێواران لە کارەکەی دەگەڕایەوە ، دەستی دەکرد بە لێپرسینەوەو سزادانی کوڕەکەی ، لە سەر هەموو ئەو گوناهانەی کە بە درێژایی ڕۆژەکە کردبوونی ، لە بەر ئەوەی زۆر لەو کردەوانەی کە منداڵەکە کردبوونی لە پیری چووبوونەوە ، زۆر تووڕە دەبوو بەرهەڵستی باوکی دەکرد ، لە لایەکی دیکەوە پێزو کێنەو ڕقی هەڵدەچاند . دوای ئەم لێپرسینەوەو سزادانە ، شەوان باوکی پەشیمان دەبۆوەو ، بە پێچەوانەوە کردەوەی لەگەڵ دەکرد ، ئەمیش هەڵی بۆ دەڕەخسا چی پیویستایە بە دەستی

دەهێناو بە ئارمزووی خۆی دەجوولایەوە ، لە مانە هەموو خواپتر ئەوە بوو
کە دایکی هەموو جارێك پیا هەلدەکالی‌و پێی دەووت : تۆ ڕۆڵەیەکی بێ
فەڕو ێ نەهاتویت ، خۆبزگایە تۆم نەخستایەتەوە ، ڕۆژێك نەبوو ئـــەم
منداڵە نەشکێنێت‌و هەستی بریندار نەکات ، لە بەر ئەوە بە هیچ جۆرێك ،
هەستی بەڕێزو نرخی خۆی نەدەکرد ، هەر چەند ئەمە قەت نەدەبووە هۆی
ئەوەی کە نەگات بە ئارمزووەکانی .

کاتێك گەورە بوو ، لە دەرەوەی خێزانەکەیدا ، بۆ ڕێزو دۆزینەوەی
نرخی خۆی دەگەڕا ، بەڵام بە جۆرێکی‌دیکە ، بە بەرهەڵستی کردنی ڕژێمی
قوتابخانەبو ، بە چاونەترسی‌و ، بە گەڕۆکی ، لە بەر ئەوەی لە منداڵیـــدا
هەرگیز هەستی نەکردبوو بە خۆشەویستی کەسانی دیکە، یان بە چـــاو ێ
بوونو ، ئاگاداریەکی تەواو ، ئەمیش لە کاورەبوو لە داخی ئەوە نرخی
کەسی نەدەزانی ، هەر چاوی لە قلزانجی خۆیەوە بوو ئەمەش دیارو ئاشکرا
بوو لەو کردەوە نەخامانەی کە بە بێ ئەوەی بیر لە ئەنجامەکانیان بکاتـــەوە
دەیکردن .

هەرگیز نەیدەتوانی خۆی بگرێتو سەرکەوێت بە سەر ئارمزووەکانیدا،
درێخی لە مانو بەرە سووتاندن نەدەکرد ، دزی کردنو ، پەنجەرە شکاندنو،
ئۆتۆمبیل فڕاندن ، ئەمانە بوونە هۆی ئەوەی کە چەندەها جار بەند بکرێت،
یان سووتاوو ، دزراوو ، شکانراوو ، فڕاندراوەکانی پێ بێژرێت ، زۆر
کەڕەت باوکو دایکی دەچوون بە دەمێوە ، بۆ پۆلیسخانە ، دزراوەکانیان بۆ
دەبژاردو ، بەڵێنیان ێ وەردەگیراکە هەوڵ بدەن ، ڕەووشتە خێڵو خاچەکانی
کوڕەکەیان راست بکەنەوە ، بەڵام کوڕەکەیان تەڕ نەدەبوو ، دەتووت بڕا،
نەبای دیوە نە باران ، لە بەسەرهاتە تاخۆ شـــەکانی ، هیچ ســـــوودێکی
وەرنەدەگرت .

چـارەسەری

لەگەڵ ئەوەی کە هەورێکی ڕەشی تاریك لە ئاسۆی چارەسەرکردنی نەخۆشی سایکۆباسیدا بەدی دەکرێت، بەڵام داڤید کلارك، هیوای نەبڕیوەو ووردی بەر نەداوە ، هەر سوورە لە سەر ئەوەی کە مرۆڤی سایکۆباسی ، نەخۆشی‌یەکەی چارەسەر دەکرێت ، و دەگێڕێتەوە بۆ ژیانێکی ئاسـایی‌و ئاسوودەیی ، ئەو کاتە هەست بە خۆشەویستی ئەو کەسانە دەکات ، کـە لە دەوروو بەری دەژین .

لەگەڵ ئەوەشدا ، ئەو زانایانەی کە دەڵێن : هۆی ئـەم نەخۆشی‌یە [بۆماوە]یە، هیوایان بڕیوە لە ڕاستبوونەوەی ڕەووشتە چەوتو چێڵەکانی مرۆڤی سایکۆباسی ، بەڵام داڤید کلارك‌و ئەو زانایانەی ، ڕایان وایـە هۆی تووشبوونەکەی دەورو بەرە ،هیوایان وایە کە بەم هەنگاوانەی باسیان دەکەین چارەسەر دەکرێت .

١ ــ ڕەووشت گۆڕین : پێویستە لە سەر ئەو خێزانانەی کە تێبینی ڕەووشتی سایکۆباسی دەکەن ، لە یەکێك لە منداڵە نەوجوانەکانیاندا ، چاو بخشێننەوە بەو ڕۆژنەی کە ئەندامەکانی خێزانەکانیان لە سەری دەڕۆن ، ڕێکیان بخەنەوەو ، کردەوەیەکی ڕاستو جوان لە گەڵیان بکەن .

٢ ــ ئەگەر ئەو [هەڵ]ە یان لە کیس چوو [هەڵ]ی دووهەمیـان لە پێشەوەیە ئەویش ئەوەیە کـە یاساو ڕۆژنی کۆمـەڵ زۆر تیـژە بۆ ڕاستکردنەوەی ئەو کردەوە ناهەموارانەیان ، بە مەرجێك ئەو یاساو ڕۆژنەی لە کۆمەڵەکەدا هەیە ، هیچ کەلێنێکی تێدا نەبێت ، کـە ئـەو بکات بـە بەڵگەیەك بە دەستێوە ، بۆ بەردەوام بوون لە سەر کردەوەکانی .

٣ ــ [هەڵ]ی سێیەم قوتابخانەیە ، قوتابخانە دەتوانێت کردەوەکانی

قوتابیەکانی بپاڵێوێت ، باشەکانی بچەسپێنێتو نا قۆڵا کانیشی لە ڕەگو ڕیشە هەڵکەنێتو ، توندو تیژ بێت ، بەرامبەر هەموو کردەوەیەکی ناشیرینو زیان بەخش .

ئا بەمە قوتابخانە دەتوانێت چارەسەری ڕەووشتی سایکۆباسی بکات، هەر چەند ئەم ڕێڕەوە ، یەکێکە لە ئامانجەکانی قوتابخانە ، بەبێ ئـــەوەی بیر بکاتەوە لە چارەسەرکردنی ڕەووشتی سایکۆباسی .

٤ ــ ئەگەر (هەڵ)ی سێیەم لە کیس چوو ، ئەوە (هەڵ)ی چوارەم دێتە پێشەوە ، ئەویش ر ژێمی سەربازیەیە ، بە ڕاستی ڕژێمی ســـــەربازی ڕاستەقینە لە هەموو ولاتێکدا، بەرێکو پێکێکەیەوە،بەرێزو چالاکێکەیەوە ڕەووشتە چەوتەکانی مرۆڤی سایکۆباسی چارە دەکات .

٥ ــ پزیشکەکانی دەروونی دەڵێن : چارەسەری پزیشکی‌ی لەگەڵ ئەم جۆرە کەسانەدا هیچ سوودێکی نیەیە ، چونکە هەموو پزیشکێك باوەڕی وایە کە نەخۆشەکەی دەبێت ئازاد بێتو سەربەست بێت ، سەر بەستیو ئازادیش شایانی ئەم جۆرە نەخۆشانە نیە ، لە بەر ئەوەی بە فیڕۆی دەدەنو زیـــانی زیاتر بە کۆمەڵ دەگەیەنن ، هەر چەند هەندێکیان دەڵێن : مەرج نیە کـــە سەربەستی تەواویان بدرێتی ، بەڵکو هەندە جارێك سەربەستیان بدرێتی ، بۆ ئەوەی تامەکەی بچەژن ، هەندە جارێکیش بگیرێنەومو کردەوەی تونـــدو تیژیان لەگەڵ بکرێت ، بۆ ئەوەی سڵ بکەنو بترسنو لـــە کردەوەکانیان بگەڕێنەوە .

٦ ــ هەندێك لە زاناکان دەڵێن : باشتر وایە ، ڕێگەی [چارەســـەری کۆمەڵی] بۆ بەکار بهێنرێت .

ئەم ڕێگەیەش بڕێتیە لەوەی کە کۆمەڵێکی بچووك لـــەم کەســـانە دروست بکرێتو لە نەخۆشخانەیەکدا ، یان لە شوێنێك کۆ بکرێنەوە، لـــە شێوەی بەندیخانەدا بێت ، بە جۆرێك زۆر سەربەستیان نەدرێتێ ، زیاتریش

ئاگاداری‌و ووریایی‌و خزمەت بکرێن ، بۆ ئەوەی بۆیان دەرکەوێت، کـــە مرۆڤەکانی دەورو بەریان بەزەییان پێیاندا دێتەوەو ، خۆشەویستن لایان •

بە کورتی دەڵێن : دوو کرداری زۆر گرنگ هەن ، بەشداری راست کردنەوەی کردەوەی مرۆڤی سایکۆباسی دەکەن ، یەکەمیان توندو تیژی‌یە ، دووەمیشیان دەربڕینی خۆشەویستی‌و بەزەیی‌یە ، بۆ ئەوەی بری ئەو ڕێزو خۆشەویستییانەیان بکرێتەوە کە لە کیسیان چووەو لە تەمەنی منـــــدالی‌و نەوجوانیدا هەستیان پێ نەکردووەو نەیان چەشتووە ئەمەش بە لای ئـــەو زانایانەوە کە دەڵێن : دەورو بـــــەر تووشی نەخۆشی کردوون ، بـــەڵام ئەوزانایانەی کە ڕایان وایە هۆکەی [بۆماوە]یە ، ئەوە ئەوانە زۆر ڕەش بینن •

شـــیزۆفرینیـا
[گەرتـە ژیـری]

گرنگترین نەخۆشیەکانی ژیری [شیتی] ، نەخۆشی شیزۆفرینیا یە.

شیزۆفرینیا : نەخۆشیەکی ژیریە ، بیرکردنەوە و ، ڕەووشـــتو ویجدانو ، جار جارێکیش هەستی ئەو کەسە تێکدەدات و دەیشێوێنێت ، ئەگەر بێتو زوو چارەسەر نەکرێتو لێی پیس بکات ، ئـــەو کاتـــە ئـــەو نەخۆشە دەڕووخێنێتو ســـواری ســـەری دەبێتو ، لە کۆمـــەڵەکەی دوور دەخاتەوە .

ئەم نەخۆشیە[٥٧] لە هەموو نەخۆشیەکانی شیتیەکانی دیکە ، بڵاوترە، چونکە لە ١٪ی خەڵکی تووشی دەبن ، واتا : لە یـــەک ملیۆن ئادەمیزاد ، (١٠) دە هەزاریان نەخۆشیی شیزۆفرینیایان لەگەڵە .

جاران وایان دەزانی کە ئەم شیتیە لە تیو گەلە سەرەتاییەکاندا هەر گیز نیە ، یان دەگمەنە ، بەڵام ئەو لێنۆژینەوانەی کە لەم بارەیەوە کراوون، دەریانخستووە ، کە لە هەموو گەلێکداو لە هەموو وڵاتێکدا هەیە ، هەر چەند دیاردەکانی ، لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە ، یان لە کۆمەڵێکەوە بۆ کۆمەڵێکی دیکە ، دەگۆڕێت ، هەروەهـــا بـــە پێی ڕادەی بەرزیو نـــزمی ڕۆشنبیری ئەو کەسەش دەگۆڕێت .

هەروەها لە پیاوانی تەمەن پێش (٣٠) سی ساڵی زۆرترە ، و لە ژنانی تەمەن دوای (٣٠)سی ساڵی بڵاوترە .

زاراوەی [شیزۆفرینیا] پێکهاتووە لە دوو ووشە ، یەکەم [شیزۆ] کە بە مانا کەرتە ، دووەم [فرینیا] کە بە مانا [ژیری] یە ، زۆر کەس ئـــەم ووشەیان بە هەڵە بەکار هێناوە بۆ [دوو کەسیتی] و [فرە کەســـیتی] ،

---

(٥٧) علم النفس الفسيولوجي ، د. احمد عكاشه ، ط٦ ، ١٩٨٢ ، دار المعارف القاهرة ج-م-ع- ص ١٩٧

چونکه ئەمیان جۆرێکە لە نەخۆشی [هیستیریا] ، وەکوو لە پێشەوە لە باسی نەخۆشی [هیستیریا]دا لێی دواین .

زاراوەی ــ Schizophrema ــ بە زمـــانی عارەبی گۆڕراوە ، بۆ زاراوەی [الانفصام العقلی]وە بۆ [الانقسام العقلی] وە بۆ [الفصام]ی ڕووت ، وە بۆ [الفصام النفسی] .

لە کۆمەڵە کۆنەکاندا ، ئەگەر یەکێك ، دیاردەیەك لە دیاردەکانی ئەم نەخۆشییەی ، لێدەرکەوتایە ، دەیان ووت : جنۆکە دەستی لێ وەشاندووەو خێو شێتی کردووە ، ئەمیش لە بەر ئەوە بووە قسەی هـــەڵەق مەڵـەقی کردووەو گومانی سەیر سەیری بردووە ، وەکو لە بابەتی دیاردەکانی ئـــەم نەخۆشییەدا باسیان دەکەین .

مێژووی ناسینو دەست نیشان کردنی دیاردەکانی ئـــەم نەخۆشییە ، دەگەڕێتەوە بۆ پزیشکەکانی یۆنانی کۆن ، کاتێك کە [هێبوکرات] ناوی ناوە [میلانخولیا] کە لە کوردیدا پێیان وتووە [ماخۆلان] ، کە ئێستا(٥٨) بە شێوەیەکی گشتی بەکاری دەهێنن بۆ نەخۆشی دڵتەنگی .

لە ساڵی [١٨٥٨]ز [مۆریل] کە زانایەکی فەرەنسی بوو ، جارێکیان، قوتابییەکی زیرەکی ، فەوجوانی بینی ، کە لە پڕ ڕووخاو ، ڕەووشـــــتی شێواو ، لە خوێندندا ، دواکەوت ، لە بەر ئەوە ئەم نەخۆشییەی نـــاونـــا [زوو تێك چوون ــ الخرف المبكر] ، چونکە وای دەزانی تەنها تووشـــی گەنج دەبێت .

---

(٥٨) موسوعة علم النفس ، د. اسعد رزوق ، المؤسسة العربية للدراســـة والنشر ط١ ، ١٩٧٧ ، بيروت ــ لبنان ، ص ١٥٩ .

لە سالی [۱۸۷۰]ز دکتۆرێك بە ناوی [هێکر] ئەم نەخۆشیەی ناوا
[هیبفرینیا] واتە [ژیری لاوان ــ عقل الشباب] ، لەگەڵ ئەوەشدا ، تەنها
تووشی مرۆڤی گەنج نابێت ، بەڵکو ، وەکو یەك گەنجو پیر دەگرێتەوە .

لە سالی [۱۸۶۳ ــ ۱۹۱۱] چەند ناوێکی دیکەیان بە سەردا بڕی
وەکو : [بارۆنیا] ، [کاکاتۆنیا] .

لە سالی [۱۹۱۱]دا ، زانایەك خەڵکی سویسرا کە ناوی [برۆیەر] بوو ،
زاراوەیەکی تازەی بۆ دۆزیوە ، ئەویش زاراوەی [شیزۆفرینیا] بوو ، ئەم
زاراوەیە بەتەواوی بە سەریدا بڕا .

زۆرترینی ئەو کەسانەی کە تووشی ئـەم نەخۆشیـیە دەبن ، ئـــەو کەسانەن کە پێیان دەووترێت [شیزیـە کەسێتی] .

دیاردەکانی ئەم شێتیـیە لە چەند ڕووبەکەوە ، دەردەکەوون :

یەکـەم :

لە بارەی ڕەووشتەوە :

جاری وا هەیە نیشانەکانی ئەم شێتیـیە کتو پڕ دەردەکەون ، کـاتی واش هەیە وورده وورده ، بە شێنەیی دەردەکەوون ، لە هەر دوو حالەتەکەدا بەم شێوەیە ، دەیان بینین :

ئەو کەسە گۆشەگیر دەبێت ، ئەگەر قوتـــابی بێت ، لە قوتابخانە دوادەکەوێت ، ئەگەر کرێکار بێت بە چەند بەڵگەو درۆیەك وەکو نەخۆشیو ژانە سەر، کارگەکەی بە جێ دەهێڵێت ، ئەگەرژنو ماڵدار بێت ، ئەوە سەر دەێتەوەو چەند ڕۆژێك لە سەر یەك وون دەبێتو ســـەر لە ماڵ نادات ، هەندێکیان لە کردەوەی مرۆڤ گومان دەکەن ، یان زوو هەڵدەچن ، یان لە خۆڕایی بەربەرەکانی لەگەڵ دەکەن ، یان دەست درێژی لە سەر دەکەن .

گرنگترینی ئەم دیاردانە ئەوەیە کە لە بارەی پاك‌و تەمیزیو حـــڵو بەرگەوە خۆیان پشت گوێ دەخەنو پاکوو تەمیزی خۆیان ڕاناگرن، یەکێکی دیکە لە دیاردە ڕەووشتیـیەکانی ئەم نەخۆشیـیە ئەوەیە ، ڕێزی ناو خێزانان ناپارێزن ، لە بەرئەوە دەست درێژی دەکەنە سەر باوك‌و دایکیان ، هەندێکیان لە سەر باوەڕێکی گاینی ڕێك نامێننەوەو دەوام ناکەن ، جاری وا هەیـــە ئەوەندە بە دین دەبن تا نەچنە خەڵوەوە ، واز ناهێنن ، کاتی واش هەیە زۆر بێدین دەبنو قسەی وا دەکەن هیچ لە جێگەی خۆیدا نیە .

دووەم : دیاردە سۆزی‌یەکان :

دیاردە سۆزی‌یەکانی شێتی‌ی شیزۆفرینیا ، ئەمانەن :

هەڵدەچێتو ڕەق دەبێتو سۆزی نابزوێت ، جاری واش هەیە زۆر هەستیارەو ، دوایو دەکەوێتە دڵە ڕاوکێوە ، یەکێکی دیکە لەو دیاردانە ئەوەیە ، کە ئەو کەسە لە یەك کاتدا ، کەسێکی خۆشیش دەوێتو ڕکیشی لێی دەبێتەوە ، یان بەزەیی پێدا نیەو سۆزی تاریك‌و لێڵە ، ئەو ڕووداوانەی کەسانی دیکە ، دەگرێنن ، ئەو دەکەنێنن ، وە بە پێچەوانەوە .

سێیەم : دیاردە ژیری‌یەکان :

جاری وا هەیە وا دەزانێت خەڵکی باسی دەکەن ، یان گاڵتەی پێ دەکەن ، یان کارێکی بۆ ڕێکدەخەن ، یان پەتێکی بۆ هەڵدەبەستن ، یان ژەهر دەخەنە خواردنەکەیەوە ، ئەو کارانەی پەیوەندیشی بەوەوە نەبێت ،وا دەزانێت پەیوەندی‌یان بەوەوە هەیە ، جاری وا هەیە گومان لە خۆی دەکات، کە ئایە دەسبەسەرە یان بێزراوە ، یان بوغزێنراوە ، یان لە ژێر چاودێری لایەنێکدایە ، یان هەژارە ، یان نەبووە .

هەندە کاتیکیش پەندی وا بۆ خۆی هەڵدەبەستێت کە لە قوتووی هیچ هەتارێکدا نیە ، وەکو : فلانە کەس دڵدارێتی ، یان فیسارە کەسی مارە کردووە ، یان جوانترینی کەس هاوسەرێتی ، یان دەستەڵانی هەیە بە سەر فلانە شاردا ، یان فلانە وولاتدا ، یان فیسارەکەسدا .

جاری واش هەیە درۆو دەلەسەی گەورە گەورە بۆ خۆی ڕێك دەخات، وەکو . ئەوەی کە گوایە هەستایێت بە کردەوەی گەورەی نەکردە ، کە بە هیچ جۆرێك بڕوای پێ ناکرێت،یان لە باری کەسێکی وەکو ئەودا نەبێت.

وەکو ئەوەی کە جارێکیان نەخۆشێك لەو نەخۆشانە ئەمەی بۆ هاوڕێکەی خۆی گێڕابۆوەو[٥٩] ووتبوی : نەخۆشخانەکەمان پڕێتی لە چۆلەکە ، پیاو دەتوانێت لە یەك خولەکدا [٩٠] نەوەد چۆلەکە ڕاو بکات ، وە لە (٥) پێنج خولەکدا [٤٥٠] چولەکە ڕاو بکات ، وە لە چارەکێکدا [١٨٠٠] ڕاو بکات ، وە لە کاتژمێرێکدا [٧٢٠٠٠] چۆلەکە ڕاو بکات ، وە ئەگەر [١٠٠] کەس پێنین بۆ ڕاوە چۆلەکە ، لە ڕۆژێکدا [٧٢٠٠٠٠٠] چۆلەکە ڕاو دەکەن ، وە هەر چۆلەکەیەکی بە (١٠) فلسێش بفرۆشین ، ئەوە پارەکەی نیزیکەی ٧٢ دینار دەکات، ئەمە قازانجێکی زۆرە بۆ وەزارەتی تەندروستی .

هەندێك لەم نەخۆشانە دەڵێن : بیرکردنەوەو زۆرزانی ئێمە ئەستێرەیەك دەیجوولێنێت ، یان تیشکێك ، یان مانگ ، یان پیاو چاکێك، یان وەلییەك لە ئەولیاکان ، دەی جوڵێنێتو هەڵی دەسووڕێنێت .

---

(٥٩) الامراض النفسية والعقلية ، اسبابها وعلاجها ، وآثارها الاجتماعية . تأليف : دكتور احمد عزت راجح ، ط١ ، ١٩٦٤ ، ص٢٢٠ .

جۆرەکانی شیزۆفرینیا

زۆر لە زاناکان شیزۆفرینیایان کردووە بەم بەشانەوە :

شیزۆفرینیای ئاسان ، هەبفرینیا ، کاتاتۆنیا ، پارانویا ، جۆری دوو ڕەگ ، شیزۆفرینیای بەردەوام [لە گەلآ بوونی] .

هەندێکی دیکەیان کردوویانە بە چوار بەشی سەرەکییەوە[٦٠] :

یەکەم : شیزۆفرینیای ئاسان :

واتا : دواکەوتنی دەروونی مرۆڤ بەشێوەیەکی گشتی ، بە جۆرێکی ئاوەها کە ئەو کەسە دوردەخاتەوە لە ئاوەدانیو کۆمەڵ ، بە تەنها دەژیو، بە تەنها دادەنیشێتو لە بۆشایی وورد دەبێتەوە ، دەبێتە کابرایەکی بێ رازو نیاز ، لە کۆچەو بازارەکاندا دەسوڕێتەوە ، رۆژەکانی ژیانی لە نەخۆشخانەکاندا ، بە بێ دەنگیو بێ کاری بە سەر دەبات ، دونیا لەبەر پێیدا بڕوخێت گلی ناداتەوە ، لە وانەیە چارەی ئەم جۆرەیان هەرگیز نەکرێتو ، لە یەکێك لە نەخۆشخانەکاندا بمرێت .

دووەم : شیزۆفرینیای پرو پووچ :

ئەو کەسانەی کە تووشی ئەم جۆرەیان دەبن ، کردەوەی ناڕێکو نەگونجاوو پڕوپووچ دەکەن ، بێ ئەوەی شەرم یان گرێت ، یان شکۆ بکەن ، وە ئەگەر یەکێك سەرنجیان ڕابکێشێت بۆ ئەم کارانەیان دەست دەکەن بە پێکەنین ، یان بە گریان .

---

(٦٠) فصام الشخصية ، عرض وتقديم الدكتور مصطفى غالب ، من منشورات مكتبة الهلال ـ بيروت ١٩٨٢.ص ٧ .

سێیەم : شیزۆفرینیای(٦١) ڕەقیتە بوون :

شیزۆفرینیای ڕەقیتە بوون یان بەگیر وەستانن ، بڕێتی‌یە لەوەی کە ئەو کەسە جۆرە حاڵەتێکی تووش دەبێت ، کە لەشی ڕاستو ڕەق دەوەستێت .

بۆ نموونە :

بۆ ماوەیەکی زۆر بە چوار مشقی دادەنیشێت ، یان لە سەر یەکلا ڕادەکشێت ، یان بۆ ماوەیەکی زۆر بە پێوە دەوەستێت ، ئەگەر کەسێك یان پزیشکەکەی بیەوێت لەو بارە بیگۆڕێت ، نایەڵێتو بەر هەڵستی دەکات ، و ئەگەر بە زۆر بیگۆڕێت ، یان بە زۆر بیگوێزێتەوە لە شوێنێکەوە بۆ شوێنێکی دیکە ، خۆی دەخاتەوە سەر بارەکەی پێشووی جاری وا هەیە ئەم جۆرە نەخۆشە بۆ ماوەیەکی زۆر قسە ناکات ، ئەم ماوە زۆرە کاتی وا هەیە چەند ساڵێك دەخایەنێت ، یان خواردن ناخوات،هەندێك جار وا لە پزیشکەکە دەکات ، کە زۆری پێ بێت ، بە زۆر خواردنی بدات.

چوارەم : شیزۆفرینیای(٦٢) [بیرتێچەڕی سەپێزاو] :

ئەمە بڕێتی‌یە لەوەی کە ئەو کەسە بیرکردنەوەیەك [بیر تێچەڕ]ێکی تایبەتی دەکەوێتە سەری بۆ نموونە : باوەڕی وا دەبێت کە ئەو کەسانەی وان لە دەوروبەری ژەهر ، یان وورده شووشە دەکەنە خواردنەکەیەوە،یان باوەڕی وا دەبێت کە دەستوپێی لە لاستیك دروست کراوون ، یان وا دەزانێت ، پۆلیس وا بە شوێنیەوە چاودێری دەکەن ، جاری واش هەیە لە

---

(٦١) الامراض النفسية والعقلية ــ دكتور احمد عزت راجح ، ص ٢٢٠ .
(٦٢) اعرف نفسك . د. فاخر عاقل ، ط١ ــ دار العلم للملايين ــ بيروت ١٩٦٤ ، ص ١٨٥ .

باتی ئەوەی کە تووشی پیر تێپەڕی چەوساندنەوەو شوێن کەوتن بێت ، تووشی [پیر تێپەڕی گەورەیی] دەبێت .

هۆکانی تووشبونی شیزۆفرینیا

لە بارەی دۆزینەوەو دەست نیشان کردنی هۆکانی شێتی-شیزۆفرینیا، چەند تیۆرو رایەك هەن ، هەر یەکێك لەوانە هۆیەك،یان چەند هۆیەکیان دیاری کردووە ، ئەو هۆیانەش ، وەکو :

لە ناو چوونی بەشێك لە میشك ، یان ئاڕێکی ڕادەی ڕژاندنی کوێرە ڕژێنەکانی ناو لەش ، یان ژەهراوی بوونی خوێن و لەش فیتر بە هەر ڕێگەیەك هەبێت ، هەندێك لەو تیۆرانە دەڵێن : جۆرە ئایرۆسێك مرۆڤ شێت دەکەن .

ئەم هۆیانە هەموویان یان بە یەك جاری بە درۆ خراونەتەوە ، یان تا ئێستە ڕاستیکانیان دەرنەکەوتووەو نەسەلێندراون . مادام وایە ، ئەو هۆیانەی کە ماینێتنەوەو تا ڕادەیەك ، بڕوایان پێ کرابێت دوو هۆی سەرەکین :

یەکەمیان :

تیۆرەکەی زانای ئەڵمانی بە ناوبانگ کریشمەرە ، کە لە پەرتووکی [لەش‌و لارو میزاج]دا ، باڵاوی کردۆتەوەو پێیدا دەڵێت : پەیوەندی لە نێوان دارو باری لەشی مرۆڤو ئەم جۆرە شێتیەدا هەیە ، و دەڵێت : ئەو کەسانەی کە تووشی ئەم جۆرە شێتیە دەبن ئەوانەن کە میسری گۆشتن‌و باریکن‌و شیزە کەسێتی دارن .

دووەمیان : بۆماوەیە :

پێش جەنگی جیهانی دووەم ، زۆر لە زاناکانی ئەڵمان ، تاقی کردنەوەو لێ ڕۆژینەوەیان لەم بارەیەوە کردووە ، لەم تاقی کردنەوانەدا یاساکەی [مەندەل] و [یەکدوانە] و [جیا دوانە]و خوشك‌و براو خزم‌و [سەرجەلە]ی خێزانی‌و [هەڵگردنەوە ــ تبنی] یان بە کار هێناوە ، لە

ئەنجامدا گەیشتونەتە ئەوە کە کاری [بژماوە] دەورێکی گرنگی هەیە لە تووشبوونی ئەم شێتیەدا،چونکە دەریان خستووە کە لە [١٠٪ـ٢٠٪]ی ئەو منداڵانەی کە دایکو باوکیان ئەم نەخۆشیەیان هەبووە ، ئەوانیش تووشی بوون ، بەرامبەر [١/٢٪]ی هەموو کۆمەڵ بە شێوەیەکی گشتی، کە تووشی دەبن .

ئەمجا لە بەر گرنگیی ئەم هۆیە یاسایەکیان داناوە ، کە بە پێی ئەو یاسایە ، ئەو پیاوانەی کە تووشی ئەم جۆرە شێتیە دەبوون نەزۆکیان دەکردنو دەیان خەساندن ، بۆ ئەوەی کە هیچ وەڵەوو نەوەیەك لە ئەڵمانیادا نەخەنەوە .

ئەو زانایانە ئەم کارەیان بە چارەسەرێکی باش داناوە ، بۆ قەلاچۆکردنی ئەم نەخۆشیە .

لە راستیدا نەزۆك کردنی کەسایێك بە زۆرو ، بە بێ ئارەزووی خۆیان بە کارێکی ستەمو بێ دادی دادەنرێت،بە تایبەتی کە دەرکەوتووە ژمارەیەکی زۆر لەو منداڵانەی کە دایکیشیانو باوکیشیان شێتن خۆیان تووشی شیزۆفرینیا ئابن .

لە لایەکی تریشەوە لەوە خراپتر ، خستنەوەی کەسایێکە ، کە تا مردن بە ئازارو ستەمەوە بتلێنەوەو ژیانی خۆیشیانو کەسانی دیکەش تاڵو بێزار بکەن .

لە راستیدا تا ئێستە سەرژمێری‌یەکی وردو تەواو ، بۆ دیاری کردنی ڕادەی پەرتو بڵاو بوونەوەی شیزۆفرینیا ، نەك لە کوردستانی عێراقدا بەڵکو لە هەموو عێراقو وڵاتانی رۆژ هەڵاتی ناوەڕاستدا نەکراوە ، بەڵام ئەوەندە هەیە ئەگەر بە گوێرەی ، ئەو یاساو ڕێساو هۆڕمانە بێت ، کە دەبنە هۆی تووش بوونی ئەم نەخۆشی‌یە ، دەتوانین بڵێین : ژمارەی ئەو کەسانەی کە تووشی ئەم شێتی‌یە دەبن، لە کوردستاندا کەمترن، بە گوێرەی ژمارەی ئەو کەسانەی کە لە زۆر وڵاتی دیکەداتووشی‌دەبن .

لەو ڕیسایانەش ئەمانەن :

١ ــ ڕادەی ئابوری‌و کۆمەڵایەتی :

بۆ زاڵایان دەرکەوتووە ، کە پەیوەندی هەیە لە نێوان شێتی شیزۆفرینیاو رادەی ئابووری‌و کۆمەڵایەتیدا ، چونکە جێگەی خۆی زیاتر دەکاتەوە لەو خێزانانەی کە ڕادەی ئابوری‌یان نزمەو ، لە کۆمەڵێکی دواکەوتووتردا دەژین ، هەروەها لە نێو چینی هەژاردا ، بە ئەندازەی [٣ــ٨] ئەوەندە زیاترە ، وەك لە نێو چینی دارادا .

٢ ــ گوندو شار : هەروەها دەرکەوتووە کە لە گچکە دێدا کەمترە وەك لە گەورە دێ ، لە گچکە شاردا کەمترە وەك لە گەورە شار ، لە گەورە شاردا کەمترە وەك لە پایتەخت ، لە دەورو بەری شاردا کەمترە وەك لە نێو [چەقی] شاردا .

٣ ــ ئاوو هەوا : بەپێی‌ی لێکۆڵینەوەیەك کە کراوە ، دەری‌خستووە کە لە باکووری وڵاتی [سوید]دا ڕێژەی ئەم نەخۆشی‌یە سێ ئەوەندە ، لەو ڕێژەیە زیاترە کە لە وڵاتەکانی دیکەی [ئەسکەندناڤیا]دا هەیە .

ئەم لێکۆڵینەوەیە دەری خستووە کە لە ئاوو هەوای زۆر سارد ،

وەکو : وولاتانی زۆر کوێستان ، کە کاتێک خێزانەکان دوور لە یەک دەژین ، رێژەی زیاترە وەک لە وولاتە گەرمیانەکان .

٤ ــ خواردنو خواردەمەنی بە منداڵی : لە لێکۆڵینەوەیەکدا دەرکەوتووە ، کە ئەو مرۆڤە گەورانەی بە منداڵی چەوساونەتەوەو بەد خۆراکییان چەشتووە پشت گوێ خراونو باش پەروەردە نەکراوون ، زیاتر لێیان دەوەشێتەوە کە تووشی ئەم شێتیە ببن .

٥ ــ ژنو ژن خوازی : لە لێکۆڵینەوەیەکی دیکەدا دەرکەوتووە کە ژنو ژن خوازی نێوان ئەو خێزانانەی کە لە نێو خۆیاندا کێچ بە شوو دەدەن ، واتە : کچی خۆیان بۆ کوڕی خزمی خۆیان ، وەکوڕی خۆیان بۆ کچی خزمی خۆیان ، ئەم جۆرە ژنو ژن خوازیە ، بۆتە هۆی بڵاوبوونەوەی ئەم شێتیە ، بەڵام بە مەرجێک ئەگەر ئەو خێزانانە خۆیان، کارکاری [بۆماوە] و ئامادەیی لەشیان تێدا هەبێت ، بۆ تووشبوونی ئەم نەخۆشیە .

٦ ــ هەندێک لە لێکۆڵینەوەکان دەریان خستووە ، کە ئەم نەخۆشیە زیاتر لە نێو ئەو کەسە گەورانەدا پەرتە ، کە لەوەرزی زستاندا لە دایک بوون ، دەڵێن : هۆی ئەم پەرت بوونەش ئەوەیە سەرماو سۆڵەی زستان بۆتە هۆی ئەوەی کە بە منداڵی تووشی چەند هەوێکی ڤایرۆسی بان بکات، کە دەبنە هۆی تووشبوونی ئەم نەخۆشیە .

هەر چەند ئەبوایە وا نەبوایە چونکە ئەو منداڵەی کە لە سەرماو سۆڵەی زستاندا لە دایک دەبێت ، زیاتر هەست بە گەرمیو نەرمی لەشی دایکی دەکات ، و زیاتر هەست بە دەورو بەری خۆی دەکات .

کۆتایی یەک : ئەو هۆیانەی کە باسمان کردن ، هەرچی چۆنێک هەبن، دەبێت ئەوە بزانین کە تەنها یەکێکیان مرۆڤ تووشی شیزۆفرینیا ناکات ،

بەڵکو چەند هۆیەکیان کۆ دەبنەوەو لەم بازەیەوە کۆمەڵ دەکەن بـەڵام یەکێکیان لەوانی دیکە دیارترو ئاشکەراتر دەبێت .

چارەسەرکردنی شیزۆفرینیا [شیزۆفرینیا]

لە راستیدا ئەگەر بێتو بۆ دۆزینەوەی[٦٣] چۆنێتی چارەسەرکردنی نەخۆشی [شیزۆفرینیا] بگەڕێین ، دەبینین کـە هەر سـەردەمێك بـە جۆرێك چارەسەرکراوە ، و هیچ داوو دەرمانێك نەماوەتەوە کە پەنای بۆ نەبرابێتو تاقی نەکرابێتەوە .

سەردەمێك پارێزی بۆ دانراوە ، سـەردەمێکی دیکە بە هەڕەشـەو گوڕەشە ، یان بە نەرم ونیانی چارەسەرکراوە ، کاتێك بووە کە بە کۆتو زنجیرو پاوەند کردن چارەسەرکراوە ، یان بە بەرەڵا کردن، یان بە کەڵەشاخ لێگرتن ، یان بە ئاوی گڕو گیا کێوێلە ، چارەسەر کراوە ، دەمێکی دیکە بە گەرماو ، یان بە سارداو ، جارێکی دیکە بە نوشتەو جادوو ، یـان بە بردنە سەر شەخس و دیمەنگە ، چارەسەر کراوە ، هەتـا ئێستەش ئـەو کەسـانەی کە لەهاتو چۆی لای پزیشك وەرس دەبن و هیوا دەبڕن ، پەنا دەبەنەوە بەر ئەو شوێنانە .

لەم دوایی‌یەدا پزیشکەکان خەستەی ووشراوی کوێرە رۆێنەکانیـان بۆ چارەسەر کردنی بەکار دەهێنا ، هەندێکی دیکەیان ئـەو دەرمانانەیـان بە کار دەهێنا کە پلەی گەرمی لەشی نەخۆشەکەیان بەرز دەکردەوە، بەڵکو جاری وا هەبوو نەخۆشەکەیان تووشی نەخۆشی [گرانەتا] دەکرد ، بۆ ئەوەی چاك بێتەوە .

ئەوەیش شتێکی سروشتی بووە ، کە کەس نەیتوانیوە بەرگری ئـەو

---

(٦٣) المصدر السابق ، ص ١٨٦ .

چارەسەرانە بکاتو ، بەرپەرچیان بداتەوە ، چونکە کەس لەوانەی باشتر نەزانیوە ، کەس بەڵگەی بە دەستەوە نەبووە بۆ بەزاندنی ئەو شـــێوە چارەسازی‌یانە ، بە تایبەتی ، ئەو نەخۆشانە جاری وا هەبوو بە ڕێکەوت چاك دەبوونەوە ، یان بۆ ماوەیەك باری لەشیان سووك دەبوو ، دەبوونە بەڵگەو راستی چارەسازی‌یەکانیان دەســەلاندو [تـــای] ئەوانیـــان بەرزدەکردەوەو سەریان دەخستن .

باشترین چارەسەر :

ئەوە شتێکی راستو ئاسایی‌و بێ گومانە کە باشترین چارەســەری نەخۆشی [شیزۆفرینیا] لای پزیشکی پسپۆڕی تایبەتی‌یە ، ئەوانیش بە چەند ڕێگەیەك چارەسەری دەکەن :

١ ــ بە دەرمانی [ئەنسۆلین] کە بۆ یەکەم جار زانایەك بــە نــاوی [سایکل] لە شاری [ڤیەنا] سالی ١٩٣٣ بە کاری هیناوە .

٢ ــ سەر لە کارەبا دان ؛ ئەمیش چەند شێوەیەکی هەیــە ، کــە بۆ یەکەم جار لە ئیتالیاو چەند وولاتێکی دیکەدا سالانی ١٩٣٤ ــ ١٩٣٨ بە کار هێنراوە .

٣ ــ نەشتەرگەری دەروونی : کە لە ڕێگەی مێشکەوە دەکرێت ،ئەم ڕێگەیە ئێستــە کەم بە کار دەهێنرێت ، چونکە مسۆگەر نیــەو مەترسـی لێدەکرێت .

٤ ــ داوو دەرمانە ژیر کەرەوەکانو داوو دەرمانـــە هێواشی‌و هێمن کەرەوەکان .

٥ ــ باشترین چارەسەر :

باشترین چارەسەر بۆ ئەم نەخۆشی‌یە ، [چارەسەری پاراستنە] ئەمیش چەند هەنگاوێکی هەیە :

١ــ٥ پاراستنی ئەو کەسەی کە لێی دەوەشـــێتەوە ، تووشی ئـــەم نەخۆشیـیە بێت ، ئەمیش دەبێت ووریایی‌و ئاگاداری کەسێتی ئەو منداڵو نەوجوانانە بکرێت ، بۆ ئەوەی بزانرێت ڕووەو کوێ دەڕۆن ، ئەو کاتـــە ئەگەر هاتو ڕوویان کردە گۆشەگیری‌و [شیزە کەســێتی] ئەوە دەبێت یەکەندەردوو ئاراستەو ڕابەرێی بکرێن ، هەوڵ بدرێت بە شـــێوەیەکی ڕاستەو خۆ بگونجێنرێن، بە جۆرێك دوور بخرێنەوە لەوەی کە هەڵخزێنە ناو نەخۆشیـیەکەوە ، هەر چەند ئەم ڕابەرێیە بەرهەمەکـــەی هـــــەموو کاتێك مسۆگەر نیە ، چونکە جاری وا هەیە ناتوانێت قەدەغـــەی ئەو کەسە بکات‌و نەیەڵێت تووشی شێتیـیەکە نەبێت ، بـــەڵام لای کەمی ، کـــەمی دەکاتەوەو ماوەیەك دوای دەخات‌و ، ئەو کەسە بە هێواش دەی گـــرێت‌و تووشی دەبێت •

٢ ــ ٥ ــ جۆری دووەم لەم پاراستنە : ئەوەیە کە ئەگەر ئەو کەسە شێت بوو بوو ، بەڵام دوایی چاك بووبێوە ، تۆ نەیەڵێت جارێکی دیکـــە سەری لێ بداتەوە ، ئەویش بەوە دەکرێت کـــە تۆ بتوانیت ، تەوانـــای کەسێتی نەخۆشەکەو ، جۆری گوزەرانیت بۆ دەرکەوێت‌و بە باشی هەڵیان سەنگێنیت ، ئەو کاتە بە پێی توانا هەوڵ بدەیت بیگۆڕیت بە بارێکی وادا کە ماندووبوون‌و پاڵەپەســـتۆکەی پێویستیـیەکانی ســـــەر شـــــانی‌و دەورو بەری کەم بکەیتەوەو سووکیان بکەیت ، ئەگەر ئەمەی بۆ بکەیت ئەوە ئەو کاتە دەتوانیت لە دەردەسەری ژیان‌و ستەمەکانی دووری خەیتەوە، جارێکی دیکە باری دەروونی‌و ژیری نەڕوخێنیت •

٣ــ٥ــ کاری سێیەم ئەوەیە : کە کۆمەڵ بپارێزرێت لە بڵاو بوونەوەو پەرەسەندنی ئەم جۆرە [شێتیـیە] : ئەمەش کاتێك بۆت دەچێتە ســـەر کە پزیشکی تایبەتی دەورەی هەموو لایەنەکانی نەخۆشەکە بداتو ، ڕادەی تینی [بۆماوە] دیاری بکات ، پاشە ڕۆژو چارەنووسی نەخۆشیـیەکەی‌و

جۆری گوزەرانی دیاری بکات ، ئەو کاتە لایەنە تایبەتییەکان دەتوانن یەر بکەنەوە لە هاوسەر کردنو منداڵ بوونی نەخۆشەکە .

ئەو کارگەرانەی کە یارمەتی چاك بوونەوەی دەدەن :

بە هەر جۆرێك ، بە هەر رێگەیەك ، چارەی ئەم نەخۆشییە بکرێت ، چەند هۆیەك هەن کە یارمەتی چاك بوونەوەی دەدەن ، یان یارمەتیی تووش نەبوونەوەی دەدەن ، ئەو هۆیانەش ئەمانەن :

١ ــ چەندێك نەخۆشییەکە لە سەرەتاوە تووندو تیژ بێت ، ئــەوەندە هیوای چاك بوونەوەی زیاتر لێدەکرێت ، بە جۆرێکی وا رێژەی ژمــارەی ئەوانەی کە چاك دەبنەوە دەگاتە ٧٠٪ .

٢ ــ چەندێك زووتر دەست بکرێت بە چارەسەرکردنی،ئەوەندە زیاتر هیوای چاك بوونەوەی لێدەکرێت ، بە جۆرێکی وا رێژەی ئەوانەی کە چاك دەبنەوە دەگاتە [$\frac{٣}{٤}$]ی رێژەی نەخۆشەکان .

٣ ــ چەند کەسێتی ئەو شێتە پێش شێت بوونەکەی ، ســروشتیو رێك و پێك بوو بێت ، وەپەیوەندیی کۆمەڵایەتیو توخمیو مەیانگــەی کارکردنی رێك و پێکتر بووبێت ، ئەوەندە ، هیوای چاکبوونەوەی زیاتر لێدەکرێت ، چونکە کەسێتی دارێژراوو پتەوو بە هێز ، زیاترو باشــــتر بەربەرەکانیو بەرهەڵستی ڕووخاندنی باری ژیــری دەکــاتو بــەختی گەورەترە لە چاك بوونەوەدا .

٤ ــ ئەگەر هاتو ئەو کەسە لە بەر هۆیەکی ئاشکراو ڕوون شــێت بوو بوو ، ئەو هۆیەش وەکو : ئەوەی کە تووشی خورپەیەکی دەروونی بووبێت ، یان تووشی خورپەیەکی سۆزی بووبێت ، یان لەژیانی هاوسەریدا سەرنەکەوتبێت ، یان تووشی نەخۆشییەکی لەشی بووبێت، وەکو: گرانەتا، یان لەرزوتا ، یان دوای نەشتەرگەرییەك ، یان دوای منداڵ بوون تووش

بووبێت ، ئەوە ئەو کەسە هیوای چاکبوونەوەی زیاتر لێدەکرێت ، چونکە هۆیەکەی ئاشکراترەو ، دەتوانرێت لاببرێت .

ئەگەر هاتو نەخۆشیەکە ، خۆی بوو بووە هۆی دەرکەوتنی ئەو کارکەرانە ، ئەوە شتێکی دیکەیە .

٥ ــ چەندێك تەمەنی نەخۆشەکە گەورەتر بێت ، ئەوەندە بەختەوەرتر دەبێت لە چاك بوونەوەدا ، بە تایبەتی ئەگەر تەمەنی لە (٣٠)سی ساڵی زیاتر بێت ، با نەخۆشیەکەی درێژەیشی کێشابێت .

٦ ــ چەند دیاردەکانی دوورتر بێت لە دیاردەکانی نەخۆشی شێزۆفرینیاوە ، ئەوەندە تێزیکترە لە نەخۆشیەکانی ترەوە ، وەکو : نەخۆشی هەڵچوونی دڵتەنگی،و ئەوەندەش تێزیکترە لە چارەسەرکردنەوە.

٧ ــ چەند نەخۆشەکە هۆشی لای خۆی بێتو پێ بزانێت نەخۆشەو پێش بزانێت هۆکەی چیە ، ئەوەندە تێزیکترە لە چاك بوونەوەوە .

٨ ــ ئەگەر تەنها ئەو کەسە لە تێو هەموو خزمەکانیاندا تووشی ئەم نەخۆشیە بوو بوو ، ئەوە هیوای چاك بوونەوەی زیاترە ، چونکە ئەوە دەگەیەنێتکە گوناهی [بۆماوە]ی تێدا نیە .

ئەو کارکەرانەی کە دەبنە گیروگرفت لە ڕێگەی چاك بوونەوەدا :

ئەو کار کەرانەش بە پێچەوانەی ئەو هەشت خاڵەوەن کە لە پێشەوە باسمان کردن ، وەکو : ئەمانەی کە بە کورتی باسیان دەکەین :

١ ــ ئەگەر بە هێواشیو ووردە ووردە بە چەند مانگێك ، یان بە چەند ساڵێك دیاردەکانی دەرکەوتو پەرەی سەند ، ئەوە درەنگتر چاك دەبێتەوە.

٢ ــ چەندێك ماوەی نەخۆشیەکە زۆر تر بخایەنێت ، ئەوەندە بەختی نەخۆشەکە لە چاك بوونەوەدا ڕەشترە .

٣ ــ ئەو کەسانەی کە لە تەمەنی منداڵیو نەوجوانیدا گۆشەگیرو خەیاڵاوین ، یان کەمتر بەشداری یاری کردنو چالاکیەکانی منداڵان بکەن، ئەمانە ئەگەر تووشی ئەم نەخۆشیە بین زۆر بە زەحمەت چاك دەبنەوە .

٤ ــ هەروەها ئەگەر هۆیەکی ئاشکرای نەبوو ، وەکو بەسەرهاتێکی دەروونی ، یان کارەساتێکی لەشی .

٥ ــ چەندێك ئەو کەسە تەمەنی منداڵ بێت ، بە تایبەتی پێش تەمەنی (٢٠) بیست ساڵی ، ئەوەندە بەختی ڕەشترە ، لە چاك بوونەوەدا ، دەبێت ئەوە بزانین کە هەندێك هەرزەکار نووشی هەندێ نەخۆشیی دەروونی دەبن ، مەرج نیە کە [شیزۆفرینیا] بێت ، لەم حاڵەتەدا پێویستە پزیشك ئاگادار بکرێت .

هەروەها چەند گیروگرفتێکی تر هەن لە ڕێگەی چارەسەرکردنی ئەم نەخۆشییەدا وەکو : ئەوەی کە دەڵێن : کە زەین ڕۆشن لە زەین کوێر زووتر چاك دەبێتەوە،هەروەها دەڵێن : ئافرەت لە پیاو زوو تر چاك دەبێتەوە، یان پانۆڵە لە لاواز زووتر چاك دەبێتەوە .

چەند نەخۆشییەکی ژیری دیکە .

بێجگە لە شێزۆفرینیا [چەند نەخۆشییەکی ژیری دیکە هەن لە پەرتووکەکانی دەروون دروستیدا باسکراوون ، وەکو : نەخۆشی [ژیریە دڵتەنگی] و [مانیا] و [هایپومانیا]و نەخۆشی (بارونیا) هەرچەند ئەمیان بە بەشێکی [شیزۆفرینیا] دادەنرێت .

لادانی توخمی

پێش ئەوەی بکەوینە باسی لادانی توخمی‌یەوە ، وا بە باش دەزانم کە باسی بارێك لە بارەکانی گەشەکردنی مرۆڤ بکەم ، ئەویش باری توخمی مرۆڤە .

بە راستی دەڵێم و زۆر لە کەسانی تریش دەزانن بە ناوبانگترین ئـەو کەسانەی کە بە قوولی باسی پاڵنەری [توخم]ی‌یان کردووە ، زانـــای نەمساوی سێگموند فرۆیدە،بە جورێکی وا کە ناوی فرۆید لە هەر گۆڕێکدا ببرێت ، پاڵنەری توخمی مرۆڤت دێتەوە بیـــر ، بەڵکو زۆر گەنج وا دەزانن فرۆید داوای بەرەڵایی توخمی کردووە ، بە بێ ئەوەی لە بارەیەوە هیچیان خوێندبێتەوە .

دەتوانین بڵێین : خۆشەویستی سروشتی ئەوەیە کـە لە منداڵی‌یەوە دەست پێ دەکات ، کاتێك دەبینین : منداڵ یەکەم جار هـــەر خۆی خۆش دەوێت ، بەڵام کە بەرە بەرە گەورە بوو ، کەسانی تریشی خۆش دەوێت و کەسانی تریشی یەجگە لە توخمی خۆی خۆش دەوێت .

ئەم خۆشەویستی‌یە وا پەرە دەسێنێت و بەرز دەبێتەوە تا دەگاتە پلەیەکی زۆر باڵا و پیرۆز ، ئەویش خۆ بەکوشتدانە ، یان خۆ بەخت کردن و خۆ بـە قوربانی کردنە،لە رێگەی کەسانی دیکەدا،یان لە رێگەی نیشتمان و نەتەوەدا، بە تایبەتی لە مرۆڤی هەرزەکاردا ، شێوەیەکی ڕووڵ و ئاشکەرای هەیە .

پاڵنەری توخمی بە لای فرۆیدەوە چی‌یە ؟

فرۆید مانای پاڵنەری توخمی وەکو : ئەو پزیشك و دەروون زانانـەی سەردەمی خۆی لێکنداتەوە ، بەڵکو دەڵێت : زۆر هەڵەیە ئەگـەر بێتو بڵێین : فەرمانی پاڵنەری توخمی منداڵ بوونو زۆر بوونی ڕەســـەڵنو ئەو نەوانەیە کە بە هۆی ئەندامی زاو زێوە ئەنجام دەدرێت ، بەڵگەش بۆ ئـەو هەڵەیە ئەوەیە کە زۆر کردەوەی مرۆڤ هەن ، پێش ئەوەی بگاتەقۆناغی

هەرزەکاری ، لە شێوەی توخمیدان ، لەگـەڵ ئەوەشـدا ، ئامانجیان، نەوە خـستنەوە نیە ، هەروەها دەڵێت : ئەو کەسەی کە دەڵێت پێش گەیشـتن بە تەمەنی هەرزەکاری ، پاڵنەری توخمی نیە ، قسەکەی وەکو : ئـەو قسە پڕوپووچە وایە کە دەڵێت : پاڵنـەری توخمی لە هەموو کەسـێکدا دوای گەیشتن بە قۆناغی هەرزەکاری ، نەوە دەخاتەوە .

بە کورتی دەڵێین : فرۆید بناغـەی هەموو خۆشـەویستی‌یەکـو پرادەری‌یەکـو هاوڕێتی‌یەکـو سـۆزو دڵدانێک ، بۆ پاڵنـەری توخمی دەگێڕێتەوە ، ئەگەر بەم قسەیە بێت هەموو پاڵنەرێکی توخمی هەر لە سـەر پێشکەوە تا وەکو مردن ، چالاکـو وریایە ، و دەڵێت : ئەو خۆشی‌و تامەی کە منداڵ لە مژین‌و کرۆشتن‌و گەزتن ، دەی بینێت ، خۆشی‌یەکی توخمی‌یە، نەک تینی برسێتی شکاندنە ، و ئەو خۆشی‌یەی کە منداڵ لە گمیز کردن ، راکردن ، بازدان ، هەڵپەڕین‌و داپەڕین ، لە گەرم بوونەوە لە حەوانەوە ، لە تەماشا کردنی دیمەنی جوان ، رەنگی جوان کە دەیان‌بینێت ، ئەمانـە هەموویان بە چەشتێکی توخمی دادەنێت .

فرۆید ئا بەم شێوەیە دەڵێت : منداڵی شیرە خۆر هەروەکو : چۆن دانی هەیەو هێشتان دەرنەهاتووە ، قاچی هەیەو ناتوانێت پێیان بڕوات ، ئاوەهاش پاڵنەری توخمی هەیەو ، بەڵام ناتوانێت زاوو زێ‌بکات‌و نەوە بخاتەوە .

قۆناغەکانی گەشەکردنی توخمی

گەشەی توخمی بەڵای فرۆیدەوە بەم قۆناغانەدا[٦٤] تێدەپەڕێت یەکـەم :

قۆناغی توخمە منداڵی‌ی کە لە تەمەنی [لە دایکبوونەوە ــ ٦] ساڵ دەخایەنێت .

---

(٦٤) اصول علم النفس ــ الدكتور احمد عزت راجح ، ص ٤١٨ .

دووەم :

قۆناغی توخمە متی‌ی کە لە تەمەنی [٦ ــ سێ‌ەرەتای هەرزەکاری] دەخایەنێت .

سێیەم :

قۆناغی هەرزەکاری‌ی .

لە قۆناغی یەکەمیاندا پاڵنەری توخمی بە (٣)سێ سووڕدا تێدەپەڕێت

١ ــ سووڕی هەوەسی خۆیەتی کە سێ ساڵی یەکەم لە ژیانی منداڵ دەخایەنێت ، لەم سێ ساڵەدا منداڵ هەرچی شتێکی بەر دەست کەوێت ، دەیبات بۆ دەمی‌و دەیمژێت ، یان دەی‌گەزێت ، یان دەی‌کرۆژێت .

٢ ــ سووڕی [تێرگسی] ، ئەم سووڕە هەر چەند ماوەکەی کورتە ، بەڵام زۆر گرنگە ، چونکە منداڵ لەم سووڕەدا ، دەتوانێت خۆی بناسێتەومو خۆی جیابکاتەوە لەگەڵ جیهانی دەرەوەدا ، لە بەر ئەوە لە ئاوێنەدا زۆر تەماشای خۆی دەکات‌و زۆر خۆی دەوێت .

فرۆید دەڵێت : سووڕی تێرگسی هەر لە مانگی یەکەمی ژیانەوە دەست پێ دەکات ، بۆ ماوەیەکی زۆر دەوام دەکات ، لەوانەیە لە هەندە مرۆڤێکدا تا گەورەیی بەردەوام بێت ، وەحەز بە ختووکەدانی هەندە شوێنێکی لەشی دەکات .

٣ ــ سووڕی هەوەسی نەخۆیەتی لە [٣ــ٦] ساڵ دەخایەنێت لە ماوەی ئەم سێ ساڵەدا ، پەیوەندی‌یەکی سۆزی‌و کۆمەڵایەتی لە نێوان خۆی‌و ئەندامانی خێزانەکەیدا پەیدا دەکات‌ومنداڵی کوڕ لە سەرەتاوە دایک‌و باوکی وەک‌و یەک خۆش دەوێت ، بەڵام لە دواییدا زیاتر هۆگری دایکی دەبێت‌و زیاتر ئەوی خۆش دەوێت لە بەر ئەوە دەبینین حەز ناکات باوکی لە

---

(٦٥) علم النفس اسسه وتطبيقاته التربوية ــ المجلد الاول ــ الدكتور عبدالعزيز القوصي ، ص ٣٣١ .

نیزیك دایکێوه دانیشێت ئەگەر بوێرێتو پێی بکرێت لـــه نێوانیـــاندا دادەنیشێتو دەنوێت، لە بەر ئەوە زۆر منداڵ لەم قۆناغەدا تووشی [ئۆدیبە گرێ]دەبن .

منداڵی کوڕ کە زانی ناتوانێت بەربەرەکانی لەگەڵ باوکیدا بکات ، لە بەر ئەوەی لەو بە هێزترە ، ئەو کاتە ڕقەکەی دەگۆڕێت بە خۆشەویستیو چاو لێکردنو لاسایی کردنەوە لـە هەڵسانو دانیشتنو کردەوەکانیـدا ، ئەمجا لە بەر ئەوەی کە منداڵەکە خۆی دەگۆڕێتو ڕێڕەوی باوکی دەگرێتو چاوی لێدەکاتو ، چاو لە کردەوەکانی دەکات ، ئا بەم چەشنە ، خۆمەکی بااڵ لە منداڵەکەدا دروست دەبێت ، و ئەگەر بێتو گۆڕانێك ڕووندات ، مانای وایە [خۆمەکی بااڵ] پاشماوەی [ئۆدیبە گرێیە] .

دووەم :

قۆناغی تۆخمە متی لە [٦ــ١٣] ساڵی دەخایەنێت ، گەشەی تۆخمی بە ماوەیەکی بێ دەنگیو هێواشیدا تێدە پەڕێتو مەن دەبێتەوە ، ئەمەش لە بەر ئەوەیە لە قۆناغی پێشوودا ، گەشەی تۆخمی تووشی چەرمەسەریو داین کردنو خەفە کردنێکی زۆر بووە ، لە باتی بەردەوام بوون لە ســەر ووروژاندنی باری تۆخمی ، باری کۆمەاڵیەتیو زیرەکی دەست بە گەشــە کردن دەکات ، لە بەر ئەوە هەڵچوونە زەقەکانی قۆناغی پێشوی ئامێنێتو هێواش دەبنەوە ، لە پاڵ ئەوەشدا خۆ پەرستنو یادگارە ناخۆشــــەکانو هەڕەشەو گوڕەشەی گەورەشی لەبیر دەچێتەوە .

ســێیەم :

قۆناغی هەرزەکاری : لە سەرەتای ئەم قۆناغەوە بناغــە هەســـتیو سۆزیەکانی پاڵنەری تۆخمی دەست پێدەکەنوگەشە دەکـــەنو یارمەتی یەکتر دەدەن بۆ دوا ئەنجامی سەرەکی کە ئەویش زاوو زێیە ، قۆنـــاغی هەرزەکاریتۆخمی کۆتایی نایەت ، بە دیاری کردنی کەسێکی گونجـــاو

(٦٦)دەتوانیت:پەرتووکی [منداڵ لە هەردوو قۆناغی دوا منداڵیو هەرزەکاریدا] بخوێنیتەوە لە نوسینی نوسەر ، چونکە بە درێژتر باســـی قۆنـــاغی هەرزەکاری کردووە .

نەبێت لە توخمێکی[٦٦] دیکە . هەندێك لە زانایان ئەم لایەنە دەکەنە چوار قۆناغەوە ، لە باتی سێ قۆناغ .

کەسێتی پەشێو بوون

فرۆید دەڵێت : ئەگەرهاتوو ، وەستانێك لە پەرەسەندنو گەشەکردنی [سوڕێك] لە سووڕەکانی گەشەی توخمیدا ڕوبداو گیرسایەوە [چەسپی]، ئەو کاتە دەبێتە خاڵێکی بێ هێزی لە دروست بوونی بناغەی کەسێتیدا، و دەبێتە کەلێنێك بۆ پەشێو بوونی باری دەروونیو ژیری ئەو کەسە لە پاشە ڕۆژدا .

جۆری ئەو پەشێویە و شێوەکەشی دەوەستێتە سەر شێوێنی گیرساندنەوەی ئەو [خاڵە] ، کاتێك لە سەر ڕێڕەوی هێڵی ڕەوتی گەشە کردندا ، دەوەستێتەوە .

بۆ نموونە :

ئەگەر لە [سووڕ]ی گەشەی زاریدا ، گیرسایەوە ، ئەوە ئەو کەسە ئامادە دەکات بۆ ئەوەی کە لە پاشە ڕۆژدا تووشی [شیزۆفرینیا] ببێت ، وە ئەگەر لە کۆتایی ئەم سووڕەدا گیرسایەوە ، ئەوە ئەو کەسە ئامادە دەکات کە تووشی شێتی شادیو دڵتەنگی ببێت ، وە ئەگەر لە سووڕی کۆمیدا گیرسایەوە ، لەوانەیە ئەو کەسە لە پاشە ڕۆژدا ، تووشی پەشێوی [ڕاڕا]یی بکات ، و ئەگەر لە سووڕی زاوو زێدا گیرسایەوە ، لە وانەیە ئەو کەسە تووشی نەخۆشی هیستیریا ببێت ، و ئەگەر لە ئاستی گەشەی توخمی ئۆدیبی گیرسایەوە ، لەوانەیە ئەو کەسە تامردن هۆگری دایکی بێتو هەموو ئەرکەکانی سەرشانی بە سەر دایکیدا بدات ، لە هەموو کارێکدا پشت بەو ببەستێتو ژن نەیەێت ، ئەگەر هاتو ژنیشی هێنا لە ژیانی هاوسەریدا زۆر سەرکەوتوو نەبێت .

فرۆید دەڵێت : مرۆڤی [دەمارگر ــ العصابی] تــا مردن بـــــە دوای دایکێوە دەبێتو لە هەموو گیروگرفتێکدا پەنای بۆ دەبات چونکە رێزی باوکی ناگرێت کە باوکێتیو گەورەی کردووە ، بەڵکو لە بـــــەر ئەوە لێی دەترسێتو کرنووشی بۆ دەبات •

بەڵام لێرەدا پرسیارێك دەکەینو دەڵێین : ئەو شتە چیەیە کە ئەو خاڵە لە سەر رێڕەوی گەشەکردن دروست دەکاتو دەیشی گیرسێنێتەوە ؟

لیرەدا فرۆید وەڵامان دەداتەوەو دەڵێت : ئەوە دوو شتە :

یەکەمیان : جڵەو گرتنەوەو خەفەکردنی بناغەکانی توخمە منـــدالین ، ئەوی تریان ، تێرکردنی پاڵنەری توخمیەیە بە شێوەیەکی زۆرو بەرەڵایی •

ئەمە ئەوە دەگەیەنێت کە پێویستە مامناوەندی بین لە پەروەردە کردنی منداڵدا ، چونکە جڵەو گرتنەوەی زۆرو [تێرکردن]ی زۆریش هەردوکیان [خۆمەکی]یەکەی لاوازو بێ هێـــز دەکەن ، کـــە گـــەورە بوو ناتوانێت [تێوان]ی شت رێك بخاتو بگونجێنێت •

ئەگەر لە فرۆید بپرسین : ج جۆرە جڵەو گرتنەوەیەك زیانی زۆرە ؟

لە وەڵامدا دەڵێت : جڵەو گرتنەوەی زۆر ، زیانی هەیە بۆ منداڵ •

لە راستیدا خەڵکی بۆ فرۆیدیان هەڵ بەستووە ، کە گوایە وەسێتی کردووەو ووتوویەتی : پێویستە پاڵنەری توخمیو پاڵنەری دەست درێژی هەردووکیان بە لای گەورەو منداڵەوە بەرەڵا بکرێنو جڵەویان بۆ شـــۆڕ بکرێتو بە هەوەسی خۆیان رمبازی بکەنو خۆیان تێرکەن •

لە راستیدا قوتابخانەی دەروون شـــــبتەڵی هەرگیز ئـــــەم قسەیەی نەکردووەو ، نەی ووتووە کە ڤابێت ئەم دوو پاڵنـــــەرە [خەفە] بکرێن ، بەڵکو ئەوەی کە ئەو ووتوێەتی : ئەوەیە ، کە [خەفە کردنـــدابین کردن]ی زۆر بەهێز ، لە تەمەنی منداڵیدا زیان بەخشە بۆ ئـــــەو منداڵە ، کە کاتێك گەورە بوو •

بەڵگەش بۆ ئەم راستیەیە ئەوەیە کە فرۆید خۆی دەڵێت : خەفە کردن

دەیتە پاڵنەرێك بۆ پێشكەوتن ، و دەڵێت : هەڵبەستی شاعیرانو پەیكەرو هەڵكەندراوی هونەرمەندانو وێژەی بوێژانو زانستی زانایانو فەلسەفەی فەیلەسووفان ، هەمویان ، بەرهەمی خەفە كردنی پاڵنەری توخمین ، كاتێك كە گۆڕاوەو بەرزبۆتەوە ، هەروەها دەڵێت : هەرچەند خەفە كردنی پاڵنەری توخمی زیانی هەیەو مرۆڤ تووشی نەخۆشی دەروونی دەكات بەڵام لە لایەكی تردوە باجیشی [قازانج] هەیەو پاڵ بەو مرۆڤەوە دەنێت بۆ داهێنانو بەرهەم دانانو پێش خستنی كۆمەڵ .

لادانی توخمی :

مانای لادانی توخمی ئەوەیە كە مرۆڤ نەتوانێت پەیوەندی یەكی توخمی ڕێكو تەواو لەگەڵ توخمێكی تردا ببەستێت ، بەڵكو لە پاڵ ئەوەشدا بە شێوەیەكی نا ئاسایی باری توخمی خۆی تێردەكات ، كە ئەویش شێوەیەكە، زیانی هەیە بۆ خۆیشیو بۆ كۆمەڵیش .

چەند نموونەیەك بۆ لادانی توخمی :

١ ــ تێرگسی : ئەم لادانە توخمییە بریتییە[٦٧] لەوەی كە ئەو كەسە هەز لە خۆی دەكاتو خۆی لە هەموو كەس بە لاوە جوانترو قەشەنگترەو هەمیشە لە ئاوێنەدا تەماشای خۆی دەكات .

فرۆید دەڵێت: سووڕی تێرگسی خۆی سووڕێكی سروشتییە،لە گەشە كردنی باری توخمی مرۆڤدا ، ئەگەر لە تەمەنی منداڵی تێنەپەڕێت ، چونكە مانای خۆ پەسەند كردنو خۆ بەگەن كردنە ، وە ئەگەر هاتو لە گەورەییشدا لەگەڵ مرۆڤدا مایەوە ، ئەوە ئەو كاتە بەلادانی توخمی دادەنرێت .

زاراوەی [تێرگس]ش[٦٨] لە ئەفسانەیەكی یۆنانی كۆنەوە وەرگیراوە،

---

(٦٧) مطالعات فی علم النفس ــ دكتور مصطفی سویف . ط١ ، مكتبة الانكلو المصرية ، ص ٨٧ ، ١٩٦٢ .

(٦٨) ثلاث مقالات في نظرية الجنس ــ تأليف سيجمند فرويد ــ ترجمة سامی محمود ص ٦٦

پوختەکەی دەڵێت : لاوێك هەبووە ناوی تێرگس [نارسۆس] بووە ، زۆر جوانو قەشەنگ بووە ، رۆژێکیـــان لە ئاوەدانی دەردەچێتو دەڕواتـــە چۆڵەوانیەك ، لەوێ تینووێدەبێتو لە رووبارێك ئاو دەخواتەوە ، وێنەی خۆی لە ئاوەکەدا دەبینێتو حەز لە خۆی دەکات ، لە دوایـــدا پێی ڕێ داناگرێت رووبارەکە بە جێ بهێڵێتو بگەڕێتەوە بۆ ماڵەوە ، هەر لە ســەر ئاوەکە دەمێنێتەوەو بیر لە دیمەنەکەی خۆی دەکاتەوە ، تاوەکو دەپوکێتەوەو دەمرێت .

لە کوردەواریشدا دەڵێن : ئەو کەسەی کە زۆر تەماشای خۆی بکات لە ئاوێنەدا ، ڕەنگی زەرد دەبێت !

ئەفسانەکە دەڵێت : ئەفرۆدیت [ئەفرۆز] خوای جوانیو [نەوشە] داوای لێ کرد کە جوانیەکانیان بگۆڕنەوە ، ئەم قایل نەبوو .

فرۆید دەڵێت : ئەم ئەفسانەیە مانایەکی ســـایکۆلوجی قوڵی هەیە ، چونکە ووزەی [لەیدۆ] لە مرۆڤدا پێوبستە بەشـــێك لە خۆمەکیەکەی بدات بە سەر شتێکی تردا ، تێرگسی لاو بۆ مردووە ؟ چونکە ئەو بەشەی نەداوە بە سەر شتێکی تردا ، بەڵکو داوێتی بە سەر وێنەکەی خۆیـــدا لـــە ئاوەکەدا کە ئەویش هەر خۆی دەگرێتەوەو لە خۆی جیا نابێتەوە ، بۆیـــە مردووە .

٢ ــ دزە گوێ گرتن : جۆرێکی دیکە لە لادانی توخمی ئەوەیە کـــە هەندە کەسێك حەز بەوە دەکەن کە گوێ لە گفتو گۆی تێوان دووکەس بگرن لە بارەی توخمەوە ، یـــان حـــەز بە دزە تەماشاکردنی کەسانی ڕووت دەکەن .

٣ ــ جۆرێکی دیکە لە لادانی توخمی ئەوەیە کە هەندێك کەس هەن حەز بە جل لە بەرکردنو لاسایی کردنەوەی توخمەکەی دیکە دەکەن ، بۆ

---

(٦٩) المصدر السابق ، ص ١٨٦ .

نموونه : پیاوەو جلی ئافرەتان لە بەردەکاتو ئافرەتەو جلی پیـــاو لـــە بەردەکات ، شەمە کوڕانیو خولە کچانی بە ناو بانگن لە کوردەواریدا .

٤ ــ سادیزم : لادانی توخمی[٦٩] سادیزم بڕێتی‌یە لەو کەسانەی کاتێك باری توخمییان دەووروژێت ، ئازارێکی زۆری توخمەکەی دیکە دەدەن .

ئەم زاراوەیەش لە [مارکی سادی] فەرەنسی‌یەوە وەرگیراوە کە لـە نێوان ساڵانی [١٧٤٠ ــ ١٨١٤] دا ، پێش شـــۆڕشی فەرەنسیو دوای شۆڕشی فەرەنسیش ژیاوە ، هەموو ژیانی لە بەندی‌خانەو نەخۆشخانەکانی ژیریدا بە سەر بردووە ، زۆرترینی گوناهەکانی رامیـــاری بووە ، پێش شۆڕش گوناهبار کراوە بە پشتگیری کـــردنی شـــۆڕشگێڕان ، دوای شۆڕشیش گوناهبار کراوە بە بێ لایەنی .

چەند ڕۆمانێکی خەیاڵی توخمی نووسیوە ، زۆرترینیانی لە بەندیخانەدا نووسیوە ئەو ڕۆمانانەش وەکو : [جۆستینو ستەمی ڕەووشت جوانی]هەروا [گوناهی خۆشەویستی]و [گفتوگۆی قەشەو سەرەمەرگ] .

[مارکی دی سادی] تەنها بێ ڕەووشتێکی بەرەڵا نەبووەو بەس ، بەشکو فەیلەسووفێکی خەیاڵ بە پیت بووە ، بەڵام لە دژی ئەو ڕژێمانەی کە سزاو خراپە حەڵاڵ دەکەن ، یاخی بووەو یاخی بوونەکەشی لە شێوەی توخمی ڕووخێنەردا بووە ، بۆیە شوێنێکی تاڵو تەنیـــای هەیە لە نێوان فەیلەسووفەکانو ئەو بیرکەرەوانەی کە ڕوو بەڕووی ژیان بوونەتەوە تەنها بە نەوستن یاخی بوون .

٥ ــ ماسۆشیزم : ئەم جۆرە کەسانە بە پێچەوانەی [سادیزمە]وەن ، کاتێك ئازەزووی توخمییان دەووروژێت،حەزدەکەن کەسێکی دیکە لە توخمی بەرامبەریان ئازاریان بدات .

ئەم زاراوەش لە ڕۆمانێکی نەمساوی‌یەوە [کراڤت ئینژ]وەری گرتووە، کە [لیۆ پۆلد زاخر ماســـوش] نووســیوێتی کـــە لـــە نێوان ســـاڵانی [١٨٣٦ــ١٨٩٥]دا ژیاوە ، گرنگترین ڕۆمانەکانی [ڤینۆس لە بەرگندا]یە .

ڕۆمانەکە دەڵێت : کە گوایە [ماسۆش] بە منـــدالی لای پورێکی ژیاوە ، ڕۆژێکیان هەست دەکات کە پورەکەی دۆستێکی هەیە ، بۆ راستو درۆیی ئەم هەواڵە ، دەچێت لە بێو کەتنۆری جلەکانیدا خۆی دەشارێتەوەو لە دواییدا لە درزی دەرگاکەوە دەنواڕێتە پورەکەیو دۆستەکەی کە جلێکی بەرگنی لە بەردا دەبێت ، بەڵام [ماسۆش] تا ئەوەندەی خۆش دەبێت کـــە جێرەی دەرگای کەتنۆرەکە دێت ، ئەو کاتە تێهەڵدانێکی باشو پڕ ئازار بـــە دەستی پورەکەی دەچەژێت • ئەم ڕووداوە لە ڕووداوەکەی [کوڕە کەچەڵە] دەچێت کە لە فولکلۆری کوردیدا دەی گێڕنەوە •

خوێنەری بەڕێز : لادانی توخمی جۆری زۆرە بەڵام بە پێویستی فازانم لێرەدا زۆر لە سەری بڕۆم ، چونکە لە کوردستانی ئێمە دا ئەم جۆرە لادانانە زۆر کەمن ، ئەویش لە بەر ئەوەیە گەلی کوردمان تا ئێستەش لەم ڕووەوە ژیانێکی سادەو ئاسایی دەژی هەرچەند دووچاری چەندەها گیروگرفتە لـــە زۆر لایەنەکانی دیکەوە ، هەر چەند نەرێتو خوو ڕەووشـــتە ڕەســـەنەکانی کوردەواریمان چارەسەری زۆر لەو لادانە توخمیانە دەکەن •

ئەو سەرچاوانەی کە کەلکیان لێ وەرگیراوە

یەکەم : پەرتووک

١ ــ الدكتور زكي صالح ــ الاسس النفسية لتعليم الثانوي ــ ط١ ــ مطبعة النهضة المصرية ــ القاهرة ، ١٩٥٩ .

٢ ــ الدكتور اسعد رزوق ــ موسوعة علم النفس ــ ط١ ، مطبع اشروق ، بيروت ، ١٩٧٧ .

٣ ــ الدكتور احمد عزت راجح ــ الامراض النفسية والعقلية ، اسبابها وعلاجها وآثارها الاجتماعية ، ط١ ، مطبعة المعارف فى مصر ١٩٦٤ .

٤ ــ الدكتور احمد عزت راجح ــ اصول علم النفس ــ ط٧ دار الكاتب العربي للطباعة والنشر ، القاهرة ١٩٦٨ .

٥ ــ الدكتور احمد عكاشة ــ علم النفس الفسيولوجي ــ ط ٦ ، مطبعة دار المعارف ، القاهرة ١٩٨٢ .

٦ ــ آرنست هيلغن ــ علم النفس فى حياتنا الحديثة ــ ترجمة جميل سعيد ط١ ، الناشر مؤسسة مرانكلين لطباعة والنشر ــ بيروت ١٩٥٩ .

٧ ــ الدكتور احمد فؤاد الاهواني ــ اسرار النفس ــ ط١ ، المطبعة النموذجية ١٩٥١ .

٨ ــ الدكتور اوكيست هوريل ــ الشذوذ الجنسي ــ باللغة العربية ــ نشر وتوزيع (دار الثقافة) بيروت ــ لبنان .

٩ ــ الدكتور برنهارن ــ علم النفس في الحياة العملية ــ ترجمه الى اللغة العربية الدكتور ابراهيم عبدالله محي، ط١، مطبعة الرابطة، بغداد١٩٥٥ .

١٠ــ جلال خلف زالەیی ــمندال له هەردوو قۆناغی دوامندالی و هەرزەکاریدا ــ چاپی یەکەم چاپخانەی (حسام) بەغداد ١٩٨٣ .

١١ــ جۆن نايت ــ قصة علاجي بالتحليل النفسي ــ ترجمه الى اللغة العربية عبدالسلام القفاش ، ومحمد عاطف السيد الصادر عن مكتبة الدراسات النفسية والاجتماعية بالقاهرة ، باشراف الدكتور مصطفى زيور ط١ ، ١٩٥٩ .

١٢ــ الدكتور دحام الكيال ــ دراسات في علم النفس ــ ط٣ ، مكتبة المشرق الجديدة في بغداد ، ١٩٧٧ .

١٣ــ دايل كارنيجي ــ دع القلق وابدا الحياة ــ ط١ ، من منشورات المكتبة الحديثة في بيروت .

١٤ــ دين رابيتون ــ الاختبارات النفسية ودلالاتها ــ ترجمه الى اللغة العربية د. عطية محمود هنا ، ط ١ ، مؤسسة فرانكلين للطباعة والنشر .

١٥ــ سيجمند فرويد ــ ما فوق اللذة ــ ترجمه الى اللغة العربية الاستاذ اسحق رمزى ، ط١ ، مطبعة دار المعارف في مصر .

١٦ـ سيجمند فرويد ـ الانا والهو ـ ترجمه الى اللغة العربية ـ الدكتور عثمان نجاتي ط٤ ، ١٩٨٢ ، القاهرة .
١٧ـ سيجمند فرويد ـ مقدمة في التحليل النفساني ـ ترجمه الى اللغة العربية الاستاذ اسحق رمزي ، ط١ ، مطبعة دار المعارف في مصر التاريخ ؟
١٨ـ سيجمند فرويد ـ الموجز في التحليل النفسي ـ ترجمه الى اللغة العربية سامي محمود علي وعبدالسلام القفاش ، مراجعة الدكتور مصطفى زيور ط١ مطبعة دار المعارف في مصر ١٩٦٢ .
١٩ـ سيجمند فرويد ـ معالم التحليل النفسي ـ ترجم الى اللجة العربية باشراف الدكتور محمد عثمان نجاتي ، ط٥ ، القاهرة ، ١٩٨٣ .
٢٠ـ سيجمند فرويد ـ سايكولوجية الشذوذ النفسي ـ ترجمه الى اللغة العربية فؤاد ناصر ، ط٢ ، من منشورات (حمد) في بيروت .
٢١ـ سيجمند فرويد ـ ثلاث مقالات في نظرية الجنس ـ ترجمه الى اللغة العربية سامي محمود ، ط١ ، دار المعارف في مصر ١٩٨٠ .
٢٢ـ سلامة موسى ـ اسرار النفس ـ ط١ ، الناشر مؤسسة (الخانجي) في القاهرة .
٢٣ـ سلامة موسى ـ دراسات سايكولوجية ـ ط١ ، الناشر (الشركة العربية للطباعة والنشر) .
٢٤ـ سمير شيخاني ـ علم النفس في حياتنا العملية ـ ط٥ ، دار الآفاق الجديدة ١٩٨١ .
٢٥ـ صبري جرجيس ـ مشكلة السلوك السايكوباتي ـ ط٢ ، دار المعارف في مصر .
٢٦ـ عزيز حنا وحسن حافظ ـ علم النفس والنمو ـ
٢٧ـ عزيز فريد ـ الامراض النفسية العصابية ـ ط١ ، مطابع كوستا انوسحاس وشركائه ـ القاهرة .
٢٨ـ عبدالعزيز القوصي ـ اسس الصحة النفسية ـ ط٢ ، القاهرة ١٩٤٨ .
٢٩ـ عبدالعزيز القوصي ـ علم النفس اسسه وتطبيقاته ـ المجلد الاول ط٣ مطبعة مصر ، القاهرة ١٩٥٢ .
٣٠ـ عطية محمود هنا وزملاؤه ـ الشخصية والصحة النفسية ـ ط١ ، ١٩٥٨ القاهرة .
٣١ـ الدكتور عبدالرحمن محمد عيسوى ـ علم النفس الفسيولوجي ـ ط ١ . دار النهضة المصرية في القاهرة ١٩٧٤ .
٣٢ـ الدكتور علي كمال ـ النفس ط ـ٢ ، طبع الدار العربية ـ بغداد ١٩٨٣ .
٣٣ـ الدكتور عطوف محمود ياسين ـ دراسات سايكولوجية ـ ط١ ، الناشر مؤسسة نوفل ـ م٠م ـ ١٩٨١ .
٣٤ـ الدكتور عبدالمنعم الحفني ـ موسوعة علم النفس والتحليل النفسي ـ ط١ الناشر ، مكتبة مدبولي ، دار العودة ـ بيروت ١٩٧٨ .

٣٥ـ عبداللطيف شرارة ـ دائرة المعارف / السايكواوجية/(عرض وتلخيص)ط٥ المجلد الاول الصادر عن دار بيروت للطباعة والنشر ١٩٦٤ .
٣٦ـ علم النفس التربوي ـ تأليف لجنة ـ مقرر لدور المعلمين والمعلمات .
٣٧ـ الدكتور فاخر عاقل ـ اعرف نفسك ـ ط١ ، الناشر ، دار العلم للملايين بيروت ١٩٦٤ .
٣٨ـ الدكتور فاخر عاقل ـ مدارس علم النفس ـ ط١ ، الناشر ، دار العلم للملايين ـ بيروت ١٩٦٨ .
٣٩ـ الدكتور معمر خالد الشابندر ، ط١ ، مطبعة المعارف ١٩٦٨ .
٤٠ـ الدكتور مصطفى غالب ـ فصام الشخصية ـ ط٤ ، مكتبة الهلال ـ بيروت ١٩٨٤ .
٤١ـ الدكتور مصطفى فهمي ـ الصحة النفسية ـ ط١ ـ مطبعة التقدم ـ القاهرة .
٤٢ـ الدكتور مصطفى فهمي ـ الشذوذ النفسي ـ ط١ ، دار مصر للطباعة ـ القاهرة .
٤٣ـ محمد مضموم الحميدي ـ التنويم المغناطيسي في الطب الحديث ـ ط١، مطبعة دار البصري بغداد ١٩٦٧ .
٤٤ـ مكسويل جونز وآخرون ـ الطب النفسي الاجتماعي ـ ترجمه الى اللغة العربية صموئيل مفاريوس ، ط١ ، مطبعة المعارف في مصر ١٩٦١ .
٤٥ـ محمد رفعت ـ الامراض النفسية والعصبية ـ ط٢ ، دار المعارف للطباعة والنشر ، بيروت ١٩٧٧ .
٤٦ـ الدكتور محمد خليفة بركات ـ تحليل الشخصية ـ ط٣ ، القاهرة .
٤٧ـ محمد سامي محفوظ هنّا ـ التفكير التجريدي لدى العصابيين القهريين ـ الصادر عن مكتبة علم النفس باشراف الدكتور عثمان نجاتي ١٩٦٤ .
٤٨ـ من منشورات دار الآفاق الجديدة في بيروت ـ الحظ والشخصية ـ ط٢ ، ١٩٨٠ .
٤٩ـ من منشورات دار الآفاق الجديدة في بيروت ـ القلق ـ ط٣ ، ١٩٨٠ .
٥٠ـ من منشورات دار الآفاق الجديدة في بيروت ـ كن مسالما لا مستسلما ـ ط١ ، ١٩٨٠ .
٥١ـ من منشورات ـ دار الآفاق الجديدة في بيروت ـ الطب النفسي الوقائي ـ ط١ ، ١٩٨٠ .
٥٢ـ من منشورات دار الآفاق الجديدة في بيروت ـ النجاح ـ ط٣، ١٩٨٠ .
٥٣ـ الدكتور نوري الحافظ ـ الشخصية ـ ط١ ، مطبعة المعارف ـ بغداد ١٩٦١ .
٥٤ـ الاستاذ نجدت قاسم الصالحي ـ محاضرات في الصحة النفسية ـ القاها على مشتركي ومشتركات الدورة المكثفة للارشاد التربوي في بغداد بتاريخ ١٧، ٢٣ـ١٠ـ١٩٨٢ .

٥٥ـ هـ ـ آيزينك ـ مشكلات علم النفس ـ ترجمه الى اللغة العربية الدكتور يوسف الشيخ والدكتور جابر عبدالحميد ، ط١ ـ دار النهضة المصرية ـ القاهرة .
٥٦ـ هانياوك . اليس ـ الحياة والجنس ـ تعريب : صالح القمراوي ، ط ١ . الناشر ، الشركة العربية للطباعة والنشر ١٩٥٩ .
٥٧ـ وـ ب ـ گوتەريج ـ دەروون زانى ـ گۆرينى لە ئينگليزىيەوە بۆ كوردى هيوا عمر احمد ، چاپى يەكەم لە بلاوكراوەكانى دەزگاى روشنبيرى كوردى لە بەغدا سالى ١٩٨٣ .
٥٨ـ بيتريك لانجين ـ البروفيسور ـ النوم واضطراباته ـ ترجمه الى اللغة العربية د. حلمي نجم عبدالله ، من منشورات وزارة الثقافة والاعلام في الجمهورية العراقية ، ١٩٨٤ .

دووەم ـ گۆڤار

٥٩ـ مجلة العربي ـ العدد ٩٩ ، ١٩٦٧ .
٦٠ـ مجلة العربي ـ العدد ٢٤٨ ، يوليو ١٩٧٩ .
٦١ـ مجلة العربي ـ العدد ٣٠٣ ، ١٩٨٤ .
٦٢ـ مجلة العربي ـ العدد ١٤٠ .
٦٣ـ مجلة الام والطفل ـ العدد ٣٨٦ السنة ٣٣ ، ١٩٧٩ .
٦٤ـ مجلة الام والطفل ـ العدد ٤٠٣ السنة ٣٥ ، ١٩٨١ .
٦٥ـ مجلة الام والطفل ـ العدد ٣٧٩ السنة ٣١ ، ١٩٧٧ .
٦٦ـ مجلة طبيبك ـ العدد ١١٣ كانون الثاني ١٩٦٦ .
٦٧ـ مجلة طبيب العائلة ـ العدد ٦٢ ، تشرين الاول ١٩٧٣ .
٦٨ـ مجلة طبيب العائلة ـ العدد ١٣٥ ، نيسان ١٩٨٢ .
٦٩ـ المجلة الطبية ـ العدد (١) ١٩٨٤ .
٧٠ـ مجلة التربية والمعرفة باللغة الكردية ، العدد ٨٠٧ السنة ٤ ، ١٩٧٤
٧١ـ بعض الكتب والمجلات الاخرى .

فەرهەنگی دەروونی بەزمانی کوردی و عارەبی

ا

ئارەزوومەندی	الهواية
ئارەزووباری	الهواية
ئارەزوومەند	الهاوی
ئارەزووباز	الهاوی
ئایرۆس	غريزة الحب : اطلق فرويد هـذه التسمية ، على غريزة الحب باسم اله الحب عند اليونانيين القدماء
ئاست	عند ، مقابل ، مستوى .
ئۆدیبە گرێ	العقدة الاوديبية
ئەلەکترا گرێ	عقدة الكترا
ئۆدیبە پاشا	اوديب الملك
ئاخنین (خەفە)	الكبت
ئەفرۆدیت	اله الجمال والحب (عند اليونانيين القدماء) ويقابل ڤينوس (عند الرومان)
ئافرەتی خواناس	القديسة
ئەوانکەل	كناية عن المجموعة من الشياطين او الجن .
ئەلیینریا	الاصابة بالنسيان
ئیظلیج	المشلول

ب

بیره سەپێنراو	الفكر القسري
بیره سەپێنراو	الفكر التسلطي
بیره سەپێنراوەکان	الافكار التسلطية
بارەکردنە سەپێنراو	التكرار القسري
بۆماوە	الوراثة
بێزراو	مغضوب عليه
بێزێنراو	مكروه
بیر	الفكر
بیر تیپەڕ	الفكرة
بیرتیپەڕی سەپێنراو	الفكرة التسلطية
بیرتیپەڕی گەورەیی	فكرة العظمة
بیرتیبڕین (کۆهەستەبیر)	التركيز الذهني
بستە بالا	القزم
بالا بەرز	طويل القامة
بەربەرەکانی دەروونی	الصراع النفسي
بەربەرەکانی پێوە چوون	صراع الاقدام
بەربەرەکانی پێوەچوون دووانوە چوون :	صراع الاقدام والأحجام
بێنوێژی	الحيض
پشێوی	الاضطراب
پشێویەکە رەوشتیبەکان :	الاضطرابات السلوكية
پشێویەکە ژیریبەکان :	الاضطرابات العقلية
پشێویەکە دەروونیبەکان :	الاضطرابات النفسية
بێنیازە جوولە	حركة لا ارادية
بێنیازی	لا ارادی
بلیمەت	العبقري
باش خۆراکی	حسن التغذية
بەدخۆراکی	سوء التغذية
بناغەی کەسێتی	بناء الشخصية
باوکە گرێ	عقدة الاب
بە ناو بانگە ڕێگە	الطريقة المشهورة المتداولة
بە زۆرە ڕێگەی خەواندن :	طريقة التنويم رغم الارادة
بارانوپا (کەورە دروزنە	النفاس الزوري

پ

پاك كردنەوە	تعقيم
پەرستگە	المعبد
پێویستی یەکەسیتی یەکان	الحاجات الاولية
پێویستی یەکەسیتی یەکان	الحاجات الشخصية
پەری	ملائكة الرحمة : التي تقوم بتنفيذ اوامر الله تعالى ، وربما تقصد منها الملائكة الاربعة المقربين جبرائيل واسرافيل ، عزرائيل ، ميكائيل

بچ .

پێكەر	الدافع
پێكەری سروشتی	الغريزة ، او الدافع غير المكتسب
پالنەر	الغريزة
پالنەری دەست دوێژی	غريزة العدوان
پالنەری ژیان	غريزة الحياة
پالنەرە تیۆر	نظرية الغرائز
پالنەری مردن	غريزة العدوان
پێوە نالین	معاناة
پەرکەم	الصرع
پیاسەی بێ هەستی	التجوال اللاشعوري
پەرکەمی رەقیتە	النوبة التشنجية
پەست	متوتر الاعصاب : او المزاج
پەککەوتوو خانە	دار العجزة
پێش بینی	الالهامي

تیۆرە هیستریا	النظرية الهيستيرية
تیۆرە دروستبوون (پێکهاتوو)	النظرية التكوينية
تەوازۆ	تبرير ، العذر
تێکهەڵچوون	التفاعل
تەوەر	المحور
تەمەنی لە سک وەستاندنەوە	سن اليأس ، عند النساء
تەمەنی زووتر	السن المبكر
تەمەنی درەنگتر	السن المتأخر
تۆقین	الفزع [فوبيا]
تێرکردنی زۆر	الاشباع الكثير
ترس بە سەر چوون	زوال الخوف
تەکەرە	عائق
تەقینەوە [بەیەکدا هاتن]	ارتطام ، اصطدام
تفاندەوە	التفظ ، الرمي
تەرز	الحلق العار ، او اهانة ، او تجريح خفية وبدون سابق انذار
تەرەزۆ	المغامر المتجول
تووڕ [لالە پەتە]	المصاب بالتأتأة
تواخم	الجنس
تووش [ڕۆژێکی تووش]	يوم مليء بالمشاكل
اثین	تأثير عن بعد

ج

جۆری گۆشە گری	النوع المنعزل الذي يميل الى العزلة
جۆری کراوە	النوع الذي يميل الى الانبساط وانشراح الصدر
جڵەو گرتنەوە	المنع [الكبح]
جۆری بیرەکەری	النوع النظري
جۆری سۆزە کەری	النوع العاطفي
جۆری هەستەکەری	النوع الحسي : الحساس الذي ينجرح شعوره بأبسط شيء .
جۆری سروشتەکەری	النوع الالهامي

جۆری زاڵ	النوع الغلبي : يميل الى السيطرة والتغلب على الآخرين
جۆری ئابووری	النوع الاقتصادي : يميل الى جمع المال وخزنه فقط
جۆری جوان پەروەری	النوع الذي يقدر الناحية الجمالية
جۆری کۆمەڵایەتی	النوع الاجتماعي الذي يميل الى الاختلاط
جمە دیاردەکان	الاعراض الحركية
جیا بوونەوە	انفصال ، انفصام
جیا دووانە	التوائم المختلفة التي تنشأ من بويضتين مخصبين في وقت واحد
جمە هەڵەشە	حركة عشوائية
جحیل	الشاب
جوولەی خۆ لەکرد	حركة لا ارادية

ح

حول‌حولی	الشخص المتقلب ، الموسوس
حول‌حولییە کەسێتی	الشخصية المتقلبة

چ

چارە سەر کار	المعالج
چارە سەری دەروونی	العلاج النفسي
چەرخ	العصر
چلێسی	الرغبة الجنسية القوية
چاوتێبڕین	التركيز البصري
چرووک بوون	الافلاس
چەسپین	تثبيت : اي حدوث خلل في مراحل النمو الجنسي وتوقفه في احداها او احد ادوارها .

خ

خۆ بەدەستەوە دان	استسلام
خەوڕۆ	النومشة : المشي اثناء النوم ، وهي على وزن [شەوڕۆ]
خەو	النوم

خەون	الحلم
خۆمەکی	الانا
خۆیەکی	الهو
خۆمەکی بالا	الانا الاعلى
خودی خۆم	ذاتی انـا
خۆیـەتی	الذات
خەفـە	الكبت
خەوبینینی هەڵەشەو پەڵەشە	الاحلام المزعجة المضطربة
خۆ کوشتن	الانتحار
خلسکاند	السقوط او الانزلاق وتستعمل كناية ومجازا في غير موضعها المشهود
خەو زڕاندن	الارق
خەساندنە گرێ	عقدة الخصاء
خواردە دیاردەکان	الاعراض الغذائيـــة لوجود بعض الامراض النفسية والعقلية
خوریـە	الصدمة
خۆ خەواندنە ڕێگە	طريقة التنويم الذاتي
خەواندنی موگناتیسی	التنويم المغناطيسي
خوکرد	عمل ارادی
خۆ فە کرد	عمل لا ارادي
خاوێن کردنەوە	تعقيم
خەواندنی سەرەکی	**التنويم التخديري**
ئ	
ئزرگە	المكان المنظور فيه من قبل الشخصيات الدينية الاسلامية في الازمنة الغابرة .
داوو دەرمان	الادوية الطبية
دەرمانە ژیر کەرەوەکان	الادوية المعقلة
داوو دەرمانی شادی	الادوية المفرحة
داوو دەرمانە هێواش کەرەوەکان	الادوية المهدئة
دەروونە ناسی	النظرية النفسية
دانیشتنە چارەسەر	الجلسة العلاجية التي يجتمع فيها العالم النفسي بالعميل المريض
ماندوو بوون	التعب
دەروونە ماندو	الاجهاد النفسي
دەروونە کەرت	الفصام النفسي

دەروون دروستی	الصحة النفسية
دەروونە گرێ	العقدة النفسية
دەروون ئالۆزکاو	العقدة النفسية
دەروون ئالۆزکاو	علم النفس المرضى
دەروون پەشێو	الاضطراب النفسى
دەروون زانی شیتەڵی	علم التحليل النفسانى
دەروونە پێو	الاختبار النفسى
دەروون ناوێژە	الشذوذ النفسى
دەمارە لاوازی	النحول العصبي
دەمارە ڕووخان	الانهيار العصبى
دەمار گرەکان [ووڕەکان]	المتعصبون
دەمار گرتنی هیستیری	اللزمة العصبية الهستيرية
دڵە فرکێ	خفقان القلب
دڵە خورپێ	الصدمة
دڵە ڕاوکێ	القلق
دڵتەنگی	الكآبة
دڵتەنگی دڵەڕاوکێ	كآبة القلق
دڵەڕاوکێی دڵتەنگی	قلق الكآبة
دڵتەنگی خۆیەتی	الكآبة الذاتية
دڵتەنگی تێکهەڵچوون	الكآبة الإنفعالية
دڵتەنگی ڕەکسی	الكآبة الركسية
دڵتەنگی سکماکی	الكآبة البطنمية
دڵە ڕاوکێی بەکسان	القلق السوى
دڵە ڕاوکێی ڕاست	القلق الواقعى
دڵە ڕاوکێی دەماری	القلق العصابى
دەستە ووسان	العاجز
دەست درێژیبە سایکۆباسی	سايكوباسية التعدى
داهێنەرە سایکۆباسی	السايكوباسية الابداعية
دەوروو بەر	البيئة
دژە کردار [کاردانەوە]	رد الفعل
دوو کەسێتی	ازدواج الشخصية ؛ او الشخصية الابداعية
دیاردە	الاعراض
دیاردە سۆزیبەکان	الاعراض العاطفية

دیاردە زیری‌یە کان	الاعراض العقلية
دیاردە ڕەووشتی‌یە کان	الاعراض السلوكية
دارو باری لەش	بنية الجسم
دەستە بالا	متوسط القامة،وهو غير [بسته بالا- القزم] و[كورته بالا-قصير القامة]
دوا هەستی	ما وراء الشعور
دەرفەت	فرصة
دواکەوتن [شوێنکەوتن]	التبعية ، الانتماء
دروشم	سمة
دژ	المتنافر
دژەکان	المتنافرون
داهێنەر	المبدع
دەگمەن	نادرا
دۆست	العشيقة
دولبەر	الحبيبة
دڵدار	الحبيب
دژدانەوە	الانعكاسات
دزە ئاوێ گرتن	استراق السمع
دزە گوێ هەڵ خستن	استراق السمع
دزە تەماشاکردن	استراق البصر
دۆناتۆ ڕێگە	طريقة دۆناتۆ
دەفر	الوعاء
دوو دڵ	الموسوس
داماو	البائس
دوو ڕوو	المنافق
دابین کردن	الكبح

ڕ

ڕژیمێکی سەپێنراو	نظام قسری
ڕێز [ڕێك]	ڕەتیب
ڕێگەی ڕاستەوانە	الطريقة الايجابية
ڕێگەی چەپەوانە	الطريقة السلبية
ڕێگەی ووشە بڕهاتنەوە	طريقة تداعي الكلمات
ڕێگەی بیرکردنەوەی سەربەخۆ	طريقة تداعى الحر
ڕێگەی خەواندنی موکناتیسی	طريقة التنويم الموكناتيسى

ڕەوتوشتە چارە	العلاج السلوكي
ڕەووشتە توخمی	السلوك الجنسي
ڕەووشتە شێتی	الجنون الخلقي
ڕەووشتە سایکۆپاسی	السايكوپاسية الاخلاقية
ڕەووشتە دڵەڕاوکێی ئاسایی	القلق الخلقي العصابي
ڕواڵەت	مظهر
ڕەبەق [هەڵوێست]	الموقف
ڕوون بین	المتفائل
ڕەش بین	المتشائم
ڕادە	المستوى
ڕێژەی ئامادە بوون	نسبة الحضور
ڕوانینە ناو لەپ	قراءة الكف
ڕژاند [رژێن]	الغدد
ڕاچەنین	الصدمة الصغيرة
ڕەنگ کوێری	عمى الالوان

ژ

ژانای دەروون شیتەڵی	عالم التحليل النفساني
ژوبان بەستران	فقدان الكلام
ژوبان هەڵخزان	فلتات اللسان
ژمە ڕەووشت	السلوك اللغوي
ژەین ڕۆشن	المتقدم عقليا
ژەین کوێری	المتاخر عقليا

ژ

ژیرە دروستی	الصحة العقلية
ژیرە کەڵتی	الفصام العقلي
ژیری لاوان	عقل الشباب
ژمارە ماماوەندی	المتوسط الحسابي
ژانی ویژدان	عذاب الضمير
ژیری لەبار	العقل الراجح
ژمارەیی	حسابی
ژیانی هاوسەری	الحياة الزوجية
ژیرێە دیاردەکان	الاعراض العقلية التي تدل على وجود مرض عقلي
ژینە	الجينه

ژووری شوشه بەندی نەدیو	البيوت الزجاجية المانعة للرؤية التي يراقب منها العالم النفسي الاشخاص المقصودين بالدراسة والملاحظات من غير ان يروه
ژیری شاراوە [نادیار]	العقل الباطن
س	
سەردەم	عصر
سەرکێشی ـ سەربڕچی	العناد
سۆزە جووتی	الازدواج العاطفي
سۆزە تیۆر	النظرية العاطفية
سۆزە ماندو	الاجهاد العاطفى
سەڵەف	المجال : الميدان ، المساقة
ساناتۆس	غريزة الموت، سماها فرويد بذلك
سرك	الحذر
سەر ژمێری	الاحصائى
سۆزە کاڵی	عدم النضج العاطفي
سروشتی	الطبيعى
سایکو سوماتی دڵ تەنگی	الكآبة النفسية الجسمية
ساردی پەڕۆ	برودة الاطراف
سنگە کوژێ	الذبحة الصدرية
سۆزە سایکوباسی دواکەوتوو	سايكوباسيةالتخلف العقلي والعاطفى
سایکوباسی سەپێنراو	السايكوباسية الالزامية
سەر سەری	كثير الشجار
سۆزی لاسەنگ	العاطفة غير المتزنة
سەر نەکەوتن	الاحباط
سەر نەکەوتنی چەپەکی	الاحباط السلبي
سەر نەکەوتنی راستەکی	الاحباط الايجابى
سایکۆباسیپە شەقبەرەکان	السايكوباسيون الانفجاريون
سایکۆباسیپە خەمۆکیپەکان	السايكوباسيون المكتئبون
سەرناسی	الفراسه
سایرۆید [گلاندی دەرەقی]	الغدة الدرقية
سادیزم	السادية
سیکا سینیا	مجموعة من الامراض النفسية ، مثل - الفصل القسرى الخ ...

سەرە رۆ	المتجول

ش

شێتی	الامراض العقلية
شیزۆفرینیا	الفصام العقلي ، او النفسي
شیزۆفرینیای ئاسان	الفصام البسيط
شیزۆفرینیای پرۆ بووچ	فصام السخافة
شیزۆفرینیای دوو رەگ	فصام الهجين
شیزۆفرینیای بەردەوام[لەگەلابوون]	الفصام المزمن
شێتی شادوو دڵتەنگی	الجنون الدوري
شێتە رێگە	طريقة المجنون
شێوازی زات شکاندن،یا گێل کردن	طريقة التبليد

ف

فرە کەسێتی	تعدد الشخصية
فێڵە بەرگریبەکان	الحيل الدفاعية
فریشتە	الملك : الذي يصاحب الانسان ويقوم بتوجيهه الى طريق الصواب او الذي يسكن البيوت ويجلب الحظ لاصحابها
فۆربا [ڤۆقین]	الفرع
فێ	نوبة الصرع او نوبة هيستيريا
فێربوونە پێو	الاختبار التعليمي ، او التحصيلي
فەرەنگی	المرض الزهري [سفلس]

ق

قووچ	الطويل المفرط
قۆناغی تۆخمە منداڵی	مرحلة الجنسية الطفلية
قۆناغی زاری	المرحلة الفمية
قۆناغی کۆمی	المرحلة الشرجية

ک

کردە سەپێنراو	الفعل القسري
کردە سەپێنراوەکان	الافعال القسرية التي تدفع الإنسان الى جريمة او عمل بدون ارادته

کرده سەپیناوە دوا بەدواکان	الافعال القسرية المتتابعة
کرده سەپیناوەکانی دژ بەکۆمەڵ	الافعال القسرية المناهضة للمجتمع
کردەوەی ڕێک	العمل المرتب
کردەوە ڕاستی	الجدية في العمل
کەسێتی سەپیناو	الشخصية التسلطية
کەسێتی پێکەری سەپیناو	الشخصية الدافعة القسرية
کەسێتی شێزەدار	الشخصية الشيزية
کەڵەکەت	طويل القامة
کورتە باڵا	قصير القامة
کەسەری	الشعور بالنقص
کەنیشک	الآنسة وهي اصلح من [خاتون]الان الآنسة هي المراة غير المتزوجة
کچ	البنت
کارکەر	العامل
کۆ ئەندامەکانی لەش/تەنە کۆ ئەندام	الجهاز الجسمي
کۆ ئەندامی دەماری	الجهازالعصبي
کەسێتی سروشتی	الشخصية الطبيعية
کەسێتی خانەگومان	الشخصية الشكاكة في العرض
کەسێتی گومان بەر	الشخصية الشكاكة
کاڵو کرچ، پێنەگەیشتوو	غير ناضج
کەسێتی دژ	الشخصية السلبية
کەسێتی نێرگسی	الشخصية النرجسية التي تعشق نفسهاوتعجب بها
کەشتیەوان	البحار
کانگەی نەخۆشی	مصدر المرض او سببه
کەوتن ، سەرنەکەوتن	الفشل او السقوط
کرداره بێ مەرجیەکان	الافعال غير الشرطية
کرداره بە مەرجیەکان	الافعال الشرطية
کوێرە ڕژێن	المبدد الصماء
کانگە سەرەتاییەکان	المصادر الاولية
کۆمەڵ گیر	الشامل لجميع المجتمعات
کانگە[سەرچاوە] بناغەیی بە کان	المصادر الاساسية [الاولية]
کانگە[سەرچاوە] ناوەنجی بە کان	المصادر الثانوية

كويرى گەواو	العمى الكلي
گەرت	الشطر
گەرت بوون	انشطار
گەستێتی پەشێو بوون	اضطراب الشخصية
گەستێتی بێبار	الشخصية الانتهازية
گەستێتی پێشەوا	الشخصية القيادية
گەستێتی هێمن	الشخصية الهادئة
گەستێتی ناسك	الشخصية الرقيقة
گەستێتی رەق	الشخصية الصلبة
گەستێتی بێ موزەرەت [ئاشت]	الشخصية المسالمة
گەستێتی لوتبەرز	الشخصية المتكبرة
گەستێتی‌یە پێوە كان	اختبارات الشخصية
گینە گێش	الغيور
گەڵەباز	الطفرة

گ

گومان بەر	المتشكك
گونجاندن	التكيف
گۆم	البركة
گۆمە گەورە	البركة الكبيرة
گۆمیلكە	البركة الصغيرة
گرەوە ، یان گشتی	الشامل
گەجەر	ذوي العاهة
گەرد	الغبار
گەردە لوول [زریان]	الاعصار الممزوج بالغبار
گێژاو ؛ گێژەنگ	الماء الدوار في الانهار الكبيرةوالبحار
گێژە لوكە	الاعصار [الرياح الهوجاء] الممزوجة بالمياه ، في البحار او اثنـــاء هطول الثلوج والامطار
گونجاندنی ناتەواو	التكيف الناقص
گلاند	الغدد
گەشە	النمو
گەشەزان	العالم بالنمو
گونجە رەووشت	السلوك التكيفي

گەشەی دەروونە توخمی :	نمو النفسي الجنسي
گیر ساندنەوە ، بان چەسپاندن	التثبيت : اي تثبيت عرقلة النمو الجنسي في احد ادوار مراحلها
گەیز :	التبول ، او اتبرز
گەشەی توخمە زارەی .	النمو الجنسي القمي عند فرويد
گەورە دروزنە	العظمة الكاذبة

ل

لێ وەشاندنەوە [ئامادە]	الاستعداد او الجدارة
لەشە دەروونی	الجسمية النفسية او السايكوسوماتية
لەش و لار	البنية والاطراف
لەبیدۆ	[الليبدو] : المصدر الاعلى للغريزة الجنسية عند سيكمند فرويد
لادانی توخمی	الانحراف الجنسي
لەگەڵ	الاتزان ، التوازن
لاو	الشاب
لەیەکبران	الفراق
لامێژی	التطفل
لەشە دەیاردە کان	الاعراض الجسمية
لادانی سایکوباسی .	الانحراف السايكوباسي
لە بیرچوونەوە	الامنيزيا
لە بیرچوونەوەی تەواو :	الامنيزيا الكامل
لیکە رژێن [لیکەگلاند]	الغدة اللعابية
لوی ژێرمێشك	الغدة النخاعية

م

میسری گۆشت	الشخص النحيف
مەندەلە رێگە	طريقة منديل
ملکەچ کردن	الاطاعة بدون ارادة ، او مقاومة
ماتریا لیستەکان :	الماديون
ملدان	موافقة
ملمێنەی دەروونی	النزاع النفسي الذي يختلف عن معنى الصراع النفسي ، الذي هو اقوى منه
مانیا :	الهوس : يتجلى بنوبات من المرح والنشاط الزائد المؤذي للغير

مەترسی	الخطر
مۆلەتە	التهلكة
میرد منداڵ	يافع
میزاجی شادو دڵتەنگی :	المزاج الدوري
میزاجی دەم دەمی :	الميزاج المتقلب
مەرجە تیۆر	النظرية الشرطية
مشە خۆر	المتطفل
مەی نۆشی هەمیشەیی، یان دریژ خایەن :	مدمن على شرب المشروبات الكحولية
ماندووە دڵەڕاوکێ :	المتعب اقلق
ماندووە دڵەڕاوکێکان :	المتعبون القلقون
ماسولکە بە گیر وەستاندن :	اعتقال العضلة ، او التقلصات الهيسترية
مکیز	الشهية
مانگر	العنيد
منداڵانی برا	الاخوة الاشقاء
ماسو شیزم	المازوشية ، ويقصد بها الشذوذ الجنسي المازوشي، وهو بعكس الجنسي السادي
مت	كامن
منداڵ هەڵگرتەوە	تبني الاطفال
ن	
ناوێزە	الشاذ
ناوێزە ژیری	الشذوذ العقلي
نەخۆشی وەسواس	الوساوس المرضية
نەریت	العادات
نەرمی	المرونة
نەوسن	الاشتهاء، او المشتهي او كثير الشهية
ناواخن	المضمون
نەگۆڕ	رتيب
ناوکار	الحشو
ئەبۆ	ثابت ، غير متحرك
لاپەڕ	المنعزل
نەوجوان	الحدث

نیشانه	صفة ، میزة ، علامة
ناونیشان	العنوان ، علامة
نوقمن ، خنراوون حەشار دراوون مغطوس ، مضغوط	
نەخۆشە دروزنە :	الكلب المرضى ، الاصطلاح اصيل، لانه على وزن [كانى دروزنه]
نیورا سینیا	الانهاك النفسي
نەشتەر گەری	العملية الجراحية
نەناسینەوە	عدم التعرف عليه
نیوە کویّری	العمى الجزئى

و

ووردە کاری	الدقة فى العمل
ویژدان	الضمير
ویست	الارادة
وەرس	السأم ، الضجر ، عدم الارتياح
ووروژێنەرە گۆڕاوەکان :	المثيرات المتغيرة
ویجدان	«الوجدان» : لا نقصد منه (ویژدان ـ الضمير) .

هـ

هیستریای ڕەقیتە	الهيستريا التشنجية
هیبیفرینیا [نەخۆشی ژیری لاوان]	مرض عقل الشباب
هەست بە کەمبەری	الشعور بالنقص
هەڵچوونی لێڵ ، لێڵاوی	كدر الانفعال
هەستە گەری	الحسي
هەستە دیاردەکان	الاعراض الحسية
هێڵی بەیانی زەنگلە پێچ	الخط البيانى المنحنى الجرسي
هێڵی ڕەوتی گەشە	خط سير النمو
هاندان	الايماء [الحث]
هەروزە کاری	المراهقة
هەڵە	الخطأ
هەل	الفرصة

هیستریای ئیفلیجی	الشل الهيستيري
هیستریای لەرزین	الارتعاشات الهيستيرية
هیستریا نۆرە	النوبات الهيستيرية
هەست بە شکانەن	الشعور بالاذلال
هۆش	الوعي ، الشعور
هاندەری توخمی	الحافز الجنسي
هەڵچوون	الانفعال
هەڵچوونی ترس	انفعال الخوف
هەڵچوونی تووڕەبوون	انفعال الغضب
هندیەبە ڕێگە/ڕێگەی هیندی	الطريقة الهندية
هەڵچوونی لاسەنگ	الانفعال غير المتزن
هەوەسی خۆیەتی	الشهوة الذاتية
هەوەسی نەخۆیەتی	الشهوة الغيرية
هەڵگرتنەوە	تبنّي

ی

یەکگووانە	التوائم المتحدة
یەکەندەر دوو	راسا ، او مباشرة
یادکردنەوەی ئازاد	التفكير بالتداعي الحر
یەکتا	وحدة
یاخیبە نەگونجاوەکان	الناشزون غير المتوافقون
یاد نەکردنەوە	عدم التذكر [امنيزيا]

ناوەرۆک	لاپەڕە
پێشەکی یەک	٣
دەروون دروست	١١
ڕوانەتەکانی مرۆڤی دەروون دروست •	١٣
ئەو ئامۆژگاری یانەی کە دەتکەنە مرۆڤێکی دەروون دروست•	١٧
مانای گونجاندن	٢٣
جیاوازی نێوان کەسێتی ڕەووشت ڕێکو کەسێتی ڕەووشت ناوێزە•	٢٥
ستووڕەکانی ژیری مرۆڤ •	٣٢
ڕێگەی خەواندنی موگناتیسی •	٣٤
دوا هەستیو خەون •	٣٧
بەربەرەکانی دەروونی لای مرۆڤ •	٣٩
بەربەرەکانی دەروونی بە لای گرت لقینەوە •	٤٠
بەربەرەکانی دەروونی لە نێوان خۆمەکیو خۆیەکیو خۆمەکی بالآدا•	٤٥
بەربەرەکانی دەروونی بە لای فرۆیدەوە •	٤٧
بەربەرەکانی دەروونی بە لای کارنی هۆرنیەوە •	٤٩
چەند فێڵێکی بەرگری : خستنەبری ، خۆگۆڕین ، ڕاستاندن بە سەرابڕین •	٥٢
نەخۆشیە دەرووندیەکان :	٥٨
دڵەڕاوکیو جۆرەکانیو چارەسەر کردنی •	٦٠
ڕای فرۆیدو ئەدلەر ، لەم بارەیەوە •	٦٥
هۆی دڵەڕاوکێ لای منداڵ •	٦٨
هۆی دڵەڕاوکێ لای گەورە •	٧٢
دەروونەگرێو ، هۆکانیو چارەسەر کردنی •	٧٨
تۆقینو جۆرەکانیو نموونەیەک •	٨٠

ناوەرۆك	لاپەرە
هۆكانی تووشبوونی [فۆبیا] .	٨٣
ڕاكانی فرۆیدو باقلۆڤو واتسۆن لەم بارەیەوە .	٨٤
چارەسەری [فۆبیا]و ئەمرازەكانی .	٨٥
سیكاسینیاو نموونەیەك .	٨٨
بیرە سەپێنراو ، كردە سەپێنراو ، جادووە سەپێنراو .	٨٩
كردە سەپێنراوەكانی دژ بە كۆمەڵ .	٠٢
هۆكانی دروستبوونیان‌لە مرۆڤدا .	٩٣
ڕاتانی باقلۆڤو قوتابخانەكانی دەروون شیتەڵی لەم بارەیەوە .	٩٤
چارەسەری هەر یەكە لە نەخۆشیەكانی سیكاسینیا .	٩٦
دڵە تەنگیو هۆكانیو دیاردەكانی .	٩٨
دڵ تەنگیو تەمەن .	١٠٦
دڵ تەنگیو كۆمەڵی ئێمە .	١٠٨
دڵ تەنگیو خۆكوشتن .	١١١
جۆرەكانی دڵ تەنگیو چارەسەریان .	١١٣
دڵ تەنگیو ماندو بوون .	١١٤
هیستیریاو چەند نموونەیەك .	١١٨
ڕاكانی فرۆیدو برۆیەر لەم بارەیەوە .	١٢٠
دیاردە لەشیەكانی نەخۆشی هیستیریا .	١٢٤
دیاردە ژیریەكانی نەخۆشی هیستیریا .	١٢٤
دیاردە خۆڕاكیەكانی نەخۆشی هیستیریا .	١٢٥
جیاوازیی نیوان هیستیریا و [پەرگم] .	١٢٧
چەند نموونەیەك بۆ زمان بەستن .	١٣٠

ناوەرۆک	لاپەڕە
خەوڕۆ •	١٣٤
تەرمڕۆ •	١٣٦
فرەکەسێتی •	١٣٧
چارەسەری دەروونی ئەم نەخۆشیە •	١٣٩
نیو را سیسینیاو دیاردەکانیو هۆکانی توو شبوونی •	١٤١
چارەسەریو ئەمرازەکانی •	١٤٤
ڕەووشتی سایکۆباسیو دیاردەکانی ، چەند نموونەیەك •	١٤٧
هۆکانی تووشبوونی •	١٥٢
جۆرەکانی کەسێتی سایکۆباسی چارەسەریو ڕێگاکانی •	١٥٤
نەخۆشی شێتی [شیزۆفرینیا]و جۆرەکانی •	١٦٣
ڕاکانی هێبوکراتو هێگر لەم بارەیەوە •	
دیاردەکانی ئەم نەخۆشیە •	١٦٦
هۆکانی تووشبوونی ، ڕادەی پەرتیی ئەم شێتیە •	١٧١
چۆنێتی چارەسەر کردنی ئەم جۆرە شێتیە •	
ئەو کار کارانەی کە یارمەتی چاك بوونەوەی دەدەن •	١٧٧
ئەو کار کارانەی کە دەبنە تەگەرە لە ڕێگەیدا •	١٧٨
گەشەی باری توخمی مرۆڤ لای فرۆید •	١٨١
قۆناغەکانو سووڕەکانی گەشەکردنی توخمی •	١٨٢
کەسێتی پەشێوبوون •	١٨٥
لادانی توخمی : نیرگسی ، سادیزم ، ماسوشیزم •	١٨٦
سەرچاوەکان •	١٩٠
فەرهەنگۆکی دەروونی بە هەردوو زمانی	١٩٤
کوردیو عارەبی •	١٩٥

لە بڵاوکراوەکانی دانەر :

١ ـ منداڵ لە هەردوو قۆناغی دوامندالیی و هەرزەکاریدا ١٩٨٣

٢ ـ گەشەی منداڵ و گیروگرفتەکانی لە قۆناغی شیرەخۆریدا ١٩٨٤

نامادەکراوەکانی بۆ چاپکردن :

١ ـ مرۆڤی سەرکەوتوو

لێکۆڵینەوەیەکە لە بارەی نیشانەکانی کەسێتی و دروستبوونیدا •

٢ ـ منداڵ لە قۆناغی ساواییدا •

ژمارەی سپاردنی بە کتێبخانەی نیشتمانی لە بەغدا ٢٠٨٧ / ساڵی ١٩٨٦

لە چاپخانەی ـ الجاحظ ـ لە بەغدا چاپکراوە

برای گوردی بەرێز

هەندێك لەو بابەتانەی ، کە ئەم کتێبە باسیان دەکات ، ئەمانەن :

١ ــ ئەو ئامۆژ گاریانەی ، کە لە نەخۆشی دەروونی دوورت دەخەنەوە، دەتکەنە مرۆڤێکی دەروون دروستو ، لەگێژاوی ڕاڕایی و دڵتەنگی دەتپارێزن .

٢ ــ دڵەڕاوکێ ــ (القلق) .

٣ ــ تۆقین و ترسی فۆبیا .

٤ ــ دڵتەنگی ــ [الکآبة] .

٥ ــ فرەکەسێتی (تعدد الشخصیه) .

٦ ــ سیکاسینیا .

٧ ــ ڕەووشتی سایکۆباسی [مرۆڤی سەڵەندەو سەرسەری] .

٨ ــ شێتی [شیزۆفرینیا ــ الانفصام العقلی] .

٩ ــ گەشەی توخمی ــ (الجنس) .

١٠ــ نەخۆشی بە توخمی بەکارو چەند بابەتێکی دیکە .